Tu și copilul tău!

DR. ELISA MEDHUS

învaţă-ţi copilul SĂ GÂNDEASCĂ SINGUR

Cuprins

Dedicație 9
Mulțumiri 11

Fundamentele 13
Introducere 15
Ce abordează această carte 15
Cele cinci însușiri esențiale ale copiilor autonomi 18
Importanța direcționării spre interior versus celei spre exterior 22

Planul jocului –
Șapte strategii pentru a-ți învăța copiii să gândească singuri 27
Unu. Crearea unui mediu familial adecvat 29
Eliminarea elementelor care duc la direcționarea spre exterior 30
Câte ceva despre influența fraților 50
Importanța unei identități familiale 53

Doi. Sprijinul acordat copiilor pentru crearea unui dialog interior benefic 55
Opt tehnici de încurajare a introspecției 56
Combaterea dialogului interior nesănătos 68
Să-i ajutăm să se confrunte cu dialogul lor interior nesănătos 69
Să îi ajutăm să se recupereze după efectele confruntării cu adevărul 70
Să îi ajutăm să găsească soluții printr-un dialog interior benefic și onest 71
Cum să ne modelăm propria onestitate interioară pentru copiii noștri 71

Trei. Să-i ajutăm pe copii să-și păstreze intuiția naturală 73
Să apelăm la folosirea puterilor noastre intuitive proprii 74
Să-i încurajăm să-și urmeze propriile presimțiri 74

Să-i învățăm pe copii cum să-și fortifice puterile lor intuitive 74
Jocuri ale intuiției 75
Ținerea unui jurnal al intuițiilor 76
Să-i învățăm pe copii cum să recepționeze mai limpede semnalele intuitive 76

Patru. Să-i învățăm pe copii empatia 77
Să-i învățăm pe copii cum funcționează „egoismul generos" 79
Să-i ajutăm pe copii să-i înțeleagă pe alții folosind „triada empatiei" 79
Să-i ajutăm pe copii să-și dezvolte empatia prin întrajutorare 81
Să-i ajutăm pe copii să-și folosească dialogul interior pentru a-și dezvolta empatia 81
Să-i ajutăm pe copii să-și dezvolte empatia prin interpretarea de roluri 83
Folosirea lui „eu mă simt" pentru a-i învăța pe copii empatia ... 84
Formarea empatiei 85
Să-i învățăm pe copii empatia prin necondamnarea năpăstuitului 86

Cinci. Educarea disciplinei în scopul încurajării direcționării spre interior 87
Ce înseamnă a educa într-un mod care încurajează direcționarea spre interior 88
Cele douăsprezece cerințe de bază ale unei educații în sensul direcționării spre interior 89
Opt tehnici de educare a disciplinei care încurajează autonomia 103

Șase. Să-i ajutăm pe copii să-și revină după un eșec 115
Să discutăm despre propriile greșeli față de copiii noștri 117
Să nu le interzicem activitățile în care excelează drept pedeapsă pentru un comportament greșit 117
Să împărtășim lecțiile pe care le-am învățat din propriile greșeli 118
Să-i învățăm despre valoarea eșecurilor 118
Să-i învățăm să-și dorească performanța personală, nu perfecțiunea 119
Un concurs al greșelilor 120

Ignorarea insuccesele din trecut 120
Să-i învățăm „tolerarea eșecului" ca să nu reacționeze exagerat la greșeli 121
Încurajarea greșelilor 121
Încurajarea independenței 122
Să-i învățăm că eșecul nu trebuie să le afecteze încrederea în sine 122
Acceptarea suferinței ca pe un lucru bun 123

Șapte. Să-i ajutăm pe copii să gestioneze influențele lumii reale 125
Droguri și alcool 126
Violența printre copii 129
Tehnologia modernă 131
Traiul pe fugă 133
Societate de consum versus simplitate 135
Sexualitate 138
Înfățișarea trupului și percepția frumosului 141
Mentalitatea și confruntarea câștigător – ratat 144

Concluzii 147
Provocări specifice educației copiilor 149
Un sistem pe niveluri pentru adolescenți 254
Bibliografie selectivă pentru ediția în limba română 256

Dedicație

Adevărul se găsește în inima fiecărui om,
acolo trebuie să-l cauți și să te lași condus de el
așa cum îl percepi. Dar nimeni nu are dreptul
să-i constrângă pe alții să acționeze conform
propriei percepții a adevărului.
— MAHATMA GANDHI

Dedic această carte, cu deosebită afecțiune, marilor mei învățători: soțului meu, Rune, și celor cinci minunați copii ai mei: Kristina, Michelle, Erik, Lukas și Annika. Plină de un veșnic optimism, mai dedic această carte și părinților mei iubiți, care, trecând umăr lângă umăr prin vicisitudinile vieții, s-au arătat dispuși să lupte și să se sacrifice de dragul copiilor lor, pentru apărarea priorităților sfinte atât de dragi. Devotamentul, viziunea și perseverența lor au oferit lumii un dar de speranță pentru viitor, față de care istoria a rămas deocamdată datoare.

Mulțumiri...

Recunoștința este memoria inimii.
— PROVERB FRANCEZ

În decursul acestui proiect, am învățat mult de la foarte multe persoane care mi-au îmbogățit viața prin modelul sau experiențele lor. În acest proces minunat, am păsit alături de învățători din multe domenii ale vieții și de la toate nivelurile de iluminare, fiecare oferindu-mi un dar ce și-a imprimat propriul parfum la scrierea acestei cărți.

Cu profund respect, le mulțumesc mamei mele și tatălui meu, care niciodată nu au introdus cuvintele „nu pot", „limită" sau „imposibil" în vocabularul meu.

Mai sunt profund recunoscătoare prietenei mele Sarah, care mi-a dăruit generozitatea și mângâierea unei prietenii adevărate.

Aș vrea să-mi mai arăt recunoștința față de mulți înțelepți care, prin scrierile lor despre creșterea copiilor și spiritualitate, m-au inspirat și m-au impulsionat.

Îmi arăt dragostea și prețuirea mea deosebite pentru sora mea mai mare, Teri, nelipsita mea confidentă, mentorul și prietena mea cea mai dragă.

Surorii mele mai mici, Denise, a cărei devenire spirituală mi-a oferit tihnă și respect afectuos și a cărei viață m-a învățat foarte mult despre dragoste și compasiune, îi port iubire și admirație veșnică.

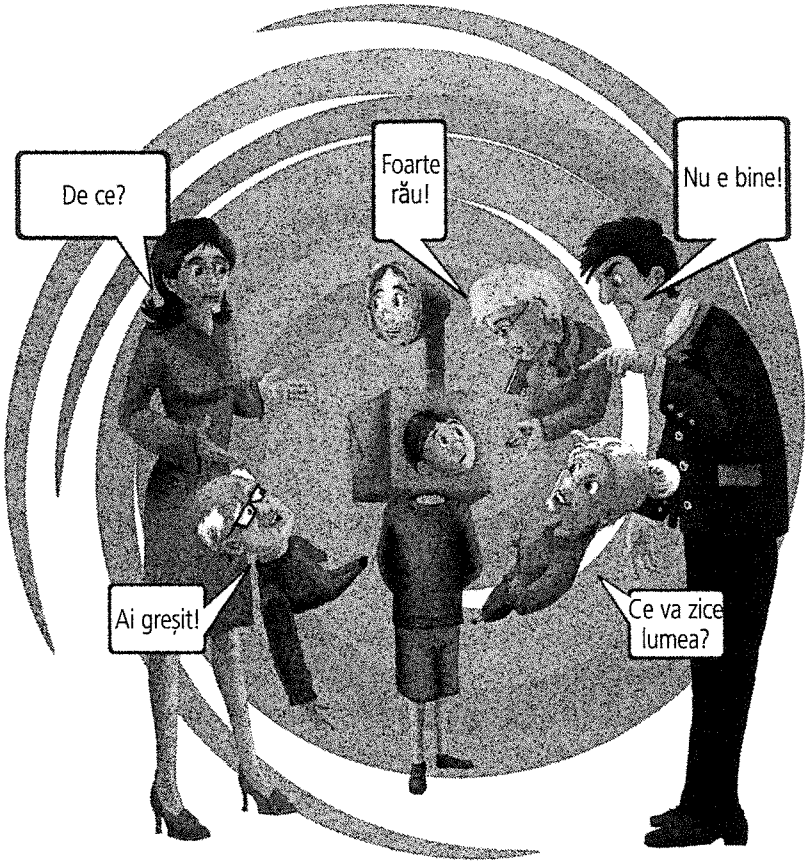
...tuturor prietenilor și apropiaților mei care au ascultat răbdători, m-au suportat și m-au sfătuit în decursul studiului meu despre creșterea copiilor.

...lui Tammy Richards, agentul meu literar, care, ca o a doua voce a mea, m-a ajutat să răspândesc acest mesaj important peste tot în lume.

...lui Cindy Black, Laurei Carlsmith și tuturor celorlalți oameni minunați de la Beyond Words Publishing, al căror entuziasm pentru acest mesaj poate fi regăsit în paginile acestea și a căror competență/experiență promite să mă modeleze în autorul care vreau să devin!

Fundamentele

Părinții se miră de ce apa este amară,
când ei înșiși au infectat fântâna.
– JOHN LOCKE



Introducere

Munții se mișcă din loc îndepărtând
mai întâi micile pietre.
– ANONIM

CE ABORDEAZĂ ACEASTĂ CARTE

Câți dintre noi compară creşterea copiilor cu o călătorie plină de primejdii? Ca părinți, noi ne învățăm permanent copiii cum să se ferească de relele din exterior – cum ar fi drogurile, alcoolul, bandele, violența şi sinuciderea –, dar şi cum să evite capcanele din interior – cum ar fi cinismul, dietele impuse, iresponsabilitatea şi un autocontrol deficitar. Aceste judecăți pun uneori viitorul copiilor noştri într-o lumină de-a dreptul sumbră! Dar, rolul nostru este să-i conducem spre succes, competență, încredere în sine şi independență.

Ca medic, am avut şansa să pătrund în acest sector al vieții umane la care ceilalți nu au acces direct. Pacienții îmi pot deschide o fereastră către lume, prin care să reuşesc să văd cele mai intime gânduri despre ei şi viețile celor din familiile lor. Şi ceea ce am văzut eu de-a lungul anilor m-a fascinat. Pe de o parte, am avut pacienți care păreau să aibă „de toate", dacă e să ne luăm după standardele sociale, bineînțeles. Dar se arătau adesea lipsiți de satisfacții, frustrați şi deprimați, pretinzând că viețile lor sunt carapace goale. Mi-a atras atenția un ins care avea mai multe maşini, un iaht mare, o proprietate în Texas Hill Country şi o casă de 650 de metri pătrați într-o zonă rezidențială exclusivistă. Avea posibilitatea să-şi îmbrace familia la cei mai vestiți designeri de modă şi să-şi trimită copiii la cele mai de elită şcoli. În ciuda acestor avantaje, viața lui era o nereuşită. Doi dintre copiii săi erau pierde-vară, neangajați,

consumatori de droguri, iar cel de-al treilea pierise într-un accident tragic. Sprijinul afectiv marital pentru acest suflet necăjit era aproape inexistent, căci relaţia cu soţia sa devenise, după multe certuri, una searbădă. Pe scurt, iată un om care reuşise în domeniile în care societatea îi promisese că va fi fericit, dar societatea nu a respectat până la sfârşit termenii acestei înţelegeri. Iată un om a cărui nefericire era rezultatul faptului că-şi întemeiase alegerile pe valorile din exterior ale lumii, în loc să ţină cont de ceea ce simţea şi considera că ar fi cel mai bine pentru el.

Pe de altă parte, am avut un pacient cu o soţie minunată şi şase copii care trăiau de azi pe mâine, într-o casă gen rulotă. El muncea din greu ca ajutor de mecanic, cu un salariu mic, la o companie de utilaje petroliere, şi-şi petrecea timpul pentru a rezolva nevoile familiei, nu pentru imaginea sa socială sau pentru nevoia sa de evadare. Câtă poftă de viaţă aveau aceşti oameni când veneau la clinica mea cu zâmbete luminoase şi reală recunoştinţă! Între ei existau dragoste adevărată şi admiraţie şi acestea se dovedeau mai puternice decât influenţele din exterior care ar fi putut să-i despartă. Nu le păsa de jeanşi sau cizme de firmă. Şcoala publică era foarte bună pentru copiii lor, căci cei doi părinţi simţeau că, la urma urmei, era responsabilitatea *lor* să-i educe pe copii, implicându-se în problemele de la şcoală şi supraveghind îndeaproape temele pentru acasă. Şi, după părerea lor, iazul neamenajat din spatele rulotei putea aduna mai multe râsete din partea copiilor decât un iaht dichisit. Iată un om a cărui fericire venea din faptul că făcuse propriile alegeri, folosindu-se de propria judecată pentru a-şi plia acţiunile pe valorile şi principiile lui, în loc să accepte orbeşte alegerile făcute pentru el de o societate care nu manifestă înţelegere sau preocupare pentru individ.

Deşi considerăm aceste observaţii interesante, abia mai târziu am făcut legătura dintre ele şi tot ceea ce este rău în lumea de astăzi. În fiecare dimineaţă, citeam în presă ştiri îngrozitoare, pe care refuzam să le cred – ştiri despre copii care-şi ucid părinţii sau fraţii, despre membri ai bandelor care-şi propuneau să ucidă şi despre mame care-şi ţineau copiii legaţi cu lanţuri de stâlpii din pivniţă, lăsându-i să se tăvălească în propria lor murdărie. Aceste fapte înspăimântătoare şi condamnabile m-au făcut să mă întreb cum de putea cineva să priveze pe cineva de viaţă aşa de uşor...

aceeaşi viaţă pe care eu, ca medic, mă străduiam adesea din răsputeri să o salvez.

Apoi, într-o zi, am citit o istorisire de care n-am mai putut face abstracţie. O tânără mamă îşi ucisese copilul de doi ani pentru un disconfort neînsemnat, îl tăiase în bucăţi mici, îl prăjise în tigaie şi-l dăduse de mâncare la câini. În acel moment, am simţit că trebuia să fac ceva ca să opresc această nebunie, pentru lumea care-mi dăduse atât de multe şi pentru lumea în care copiii mei aveau să-şi trăiască viaţile.

Am hotărât să cercetez cum interpretează alţii starea lumii de astăzi. Am luat interviuri câtorva sute de profesori, părinţi şi copii din Texas şi California, şi chiar şi din Norvegia. Mulţi copii au fost intervievaţi în pauzele de masă din recreaţii, cu permisiunea părinţilor şi a directorilor. Alţii au fost intervievaţi prin telefon. În acest pagini veţi găsi multe trimiteri la răspunsurile lor.

Această misiune socială de recunoaştere m-a inspirat să caut cauza cea mai apropiată a problemelor actuale ale societăţii. La începutul cercetărilor, am observat că oamenii abordează probleme sociale mergând la vârful coroanei, şi nu în adâncime, la rădăcini, aşa că, în cel mai bun caz, boala se trata, dar nu se vindeca. De exemplu, pompăm bani şi alte resurse în măsuri antiinfracţionale, reforme care să aducă bunăstarea şi în programe de conştientizare a pericolului pe care îl reprezintă alcoolul şi drogurile. Declarăm război infractorilor şi traficanţilor de droguri. Şi facem toate acestea fără ca măcar să ne punem o întrebare simplă: *Înainte de orice, de ce avem noi aceste probleme*?

Concluzia mea: ameninţările şi provocările îşi găsesc un teren propice în copiii noştri dintr-o singură cauză – *ne educăm copiii să se îndrepte spre exterior, şi nu spre interior*! Cu alte cuvinte, îi învăţăm să facă alegeri în viaţă pentru a obţine aprobarea şi acceptarea din partea celorlalţi. Făcând asta, copiii noştri renunţă la singurul dar care-i deosebeşte pe oameni de celelalte creaturi – puterea raţiunii!

Pe de altă parte, atunci când copiii sunt îndrumaţi spre interior, îşi folosesc puterea raţiunii ca pe o spadă pentru a străbate jungla influenţelor din exterior: singuri analizează toate consecinţele posibile ale alegerilor făcute de ei, bizuindu-se pe raţiunea lor ca pe un punct de control interior. Copiii direcţionaţi spre interior iau o

hotărâre abia după o matură chibzuinţă, pentru a corespunde nevoilor alegerea făcută, şi nu vor lăsa pe alţii să gândească în locul lor. Acest raţionament, acest dialog interior este fundamentul autonomiei copilului.

Trebuie să ne străduim să insuflăm copiilor această autonomie – cu cât mai devreme, cu atât mai bine.

CELE CINCI ÎNSUȘIRI ESENȚIALE ALE COPIILOR AUTONOMI

Odată ce copiii se obişnuiesc cu folosirea dialogului interior şi se pot ghida dinăuntru, îşi creează două caracteristici: un puternic simţ al sinelui şi o puternică dorinţă de a fi un membru însemnat şi esenţial al grupului. Din aceste două caracteristici izvorăsc cinci însuşiri care-i definesc drept fiinţe autonome.

1. Respect și încredere în sine la cote ridicate

Copiii autonomi se simt bine în pielea lor, pentru că au învăţat cum să se aprecieze într-un mod raţional, care-i face să stea pe picioarele lor, nu să se târască. Într-adevăr, raţiunea este un judecător imparţial, dar indulgent. Îi ajută să-şi revină când sunt învinşi, să vadă eşecul ca pe o ocazie de a învăţa şi să-şi tolereze propriile slăbiciuni, fără să lase ca aceste slăbiciuni să le zguduie încrederea în sine. Întrucât aceşti copii nu reacţionează automat la influenţele din exterior, nu iau lucrurile personal sau de manieră defensivă. Pentru a atinge această perspectivă, ei sunt crescuţi tot timpul într-un mediu plin de dragoste necondiţionată şi încuviinţare atent distribuită.

2. Competență (destoinicie)

Copiii competenţi (destoinici) au priceperea de a înţelege şi de a stăpâni elementele mediului înconjurător. Întrucât copiii autonomi nu percep eşecul ca pe ceva care să le diminueze sensul valorii, se simt în stare să facă faţă la noi încercări, forţându-şi propriile limite intelectuale şi psihice. Ei îşi asumă riscurile. Cu toate că vor fi şi momente când se vor poticni, de-a lungul anilor ei vor achiziţiona o impresionantă listă de realizări şi priceperi. Vor deveni cât se poate

de conştienţi de potenţialul lor. Aceste reuşite îşi vor aduce contribuţia la întărirea aplombului lor şi de aici la întărirea respectului de sine. Copiii autonomi sunt crescuţi într-un mediu în care sunt încurajaţi să întreprindă noi acţiuni cutezătoare care să le probeze îndemânările, fără teamă de ridicol, critici sau de ruşine în cazul unui eşec. Şi nu sunt deloc feriţi de propriile greşeli!

3. Independență

Odată ce copilul autonom devine competent, aşadar, înzestrat, următorul pas este sentimentul independenţei – iscusinţa de a se bizui pe hotărâri venite din interior. Judecata acestor copii îi ajută să devină gânditori independenţi şi să poată rezolva problemele apărute. De asemenea, îi ajută să se opună influenţelor exterioare atunci când au de făcut alegeri. Incapacitatea de a rezista acestor influenţe exterioare defineşte atributul unui individ inapt şi dependent.

4. Caracter moral înalt

Din moment ce copiii autonomi sunt liberi să facă alegeri bazate pe motivaţii corecte – motivaţii care nu au nimic de-a face cu încuviinţarea sau aşteptările altora –, alegerile făcute de ei au tendinţa să servească propriul interes, şi nu pe al altora. Şi, din punct de vedere moral, este întotdeauna cel mai bine în interesul individului autonom să facă ceea ce trebuie făcut. De pildă, dacă Timmy găseşte un plic cu bani în el la locul de joacă, în cazul în care este un copil autonom, el se va folosi de dialogul interior pentru a trage concluzia că, dacă va păstra banii, se va simţi rău întrucât îi va crea necazuri proprietarului de drept. Alt exemplu: să presupunem că Kristina vede un grup de fete „populare“ bătându-şi joc de gusturile prietenei ei într-ale modei. Va sări în apărarea prietenei ei, riscând să fie la rândul ei ridiculizată sau evitată pe viitor de „gaşcă“? Sau o va şterge englezeşte, sperând să nu fie văzută? Sau, şi mai rău, se va ralia corului de critici? Dacă este autonomă, va face alegerea care va onora principiile sale morale: va decide să vină în ajutorul prietenei sale. Simţul dreptăţii îi va spune că, dacă nu va proceda în acest fel, se va simţi ca o trădătoare. Şi îşi mai dă seama că, trădându-şi prietena, ar pune în pericol prietenia lor – o consecinţă pe care nu o

doreşte defel. Având un puternic simţ al sinelui şi al respectului faţă de sine, nu are nicidecum nevoie de aprobarea fetelor cu popularitate ca să se simtă bine cu prietena ei. Aşa că decizia este uşoară. Făcând alegeri raţionale, în concordanţă cu principiile şi valorile morale, copiii autonomi îşi îndreptăţesc gradul înalt de autocontrol, autodisciplină şi integritate.

5. Preţuire în cadrul grupului

Aşa cum arată teoria comportamentului uman privind spiritul de turmă, suntem cu toţii conduşi de o dorinţă puternică de apartenenţă la un grup şi de a avea un loc însemnat în interiorul acestuia, şi chiar ne purtăm şi gândim în acele feluri care să ducă la îndeplinirea acestei dorinţe. Unii copii aleg să aparţină, supunându-se deplin celor hotărâte de grup. Ei aleg să cerşească apartenenţa, punând pe primul plan conformarea, şi nu aportul lor. Aceşti copii sunt direcţionaţi spre exterior – motivaţi de nevoia lor de a primi aprobarea grupului. Ei aleg să-şi sacrifice propria identitate şi s-o înlocuiască cu una modelată de influenţele din afara lor, în speranţa că vor fi acceptaţi de ceilalţi. „Răsplata" acestui mod de a creşte copiii, şi probabil şi cel mai important motiv pentru care facem asta, este că sunt mai uşor de stăpânit dacă noi suntem cei la ale căror dorinţe se conformează ei. Şi este mult mai uşor să-i modelăm în ceea ce dorim noi să devină. Firește, din nefericire, acest lucru este valabil şi pentru alte influenţe exterioare pe care cu siguranţă le vor primi, pe lângă cele ale noastre – de la cei de o vârstă cu ei sau din partea media, de pildă –, şi acesta este şi momentul când se deschide cutia Pandorei ce adăposteşte coşmarurile creşterii copiilor.

Alţi copii aleg să aparţină prin identificarea propriului rol sau aport în interiorul grupului – unul care are o semnificaţie pentru copil şi stabilit de el, nu de grup. Aleg să-şi câştige, nu să-şi cerşească acceptarea din partea grupului. Aceşti copii sunt autonomi. Din moment ce nu au nevoie să aştepte ca grupul să gândească pentru ei şi din moment ce nu consideră elementele de mediu ca fiind ameninţătoare, ei se arată capabili să-şi creeze roluri însemnate în grup. Nu trebuie să se supună, să se conformeze orbeşte sau să se retragă. Şi, datorită înaltului lor nivel de competenţă, ei pot folosi oricare dintre sau toate numeroasele lor priceperi pentru a găsi un mod de a

contribui la consolidarea grupului şi de a fi un membru însemnat al acestuia. Ajutând grupul, vor avea un simţământ de apartenenţă care, la rândul lui, le va întări încrederea în sine, respectul de sine şi independenţa. Observaţi cum acest proces se amplifică prin el însuşi?

Înzestraţi cu un simţământ puternic al interesului şi individualităţii, copiii autonomi pot pătrunde în orice grup. Ei nu trebuie să facă apel la supunere pentru a-şi câştiga apartenenţa. Din moment ce nu trebuie să facă plăcere grupului prin renunţarea la propria demnitate, îşi pot alege în mod obiectiv grupurile, dar şi priceperile şi îndemânările despre care cred că vor contribui la bunăstarea grupului respectiv. De pildă, Sarah îşi poate folosi priceperea organizatorică pentru a pune bazele unei organizaţii de tineret care să ajute preparatorii să predea celor de aceeaşi vârstă cu ea cu dizabilităţi. În acelaşi fel îşi poate folosi această capacitate pentru rezolvarea conflictelor, pentru a menţine înţelegerea între colegii sau între fraţii ei.

Dezavantajul cu copiii autonomi este că aceştia sunt adesea greu de manevrat, întrucât, la urma urmei, au propriile minţi şi propriile moduri de a se descurca în viaţă, iar uneori aceste moduri nu se potrivesc cu ale noastre. Dar, în realitate, treaba noastră este să-i ghidăm, nu să-i manevrăm. Şi dacă te gândeşti puţin la această problemă, care cale crezi că serveşte mai bine scopului evoluţiei, din punct de vedere al finalităţii? S-ar descurca la fel de bine o echipă de fotbal, dacă toţi jucătorii ar juca pe acelaşi post? Nu, firește că nu. Prin comparaţie, şi un grup *trebuie* să aibă lideri, mediatori, simpatizanţi, vânători, hăitaşi, tămăduitori, inventatori, învăţători şi aşa mai departe.

În calitate de părinţi, noi ne putem folosi de acest instinct animalic de turmă pentru a-i *ghida* pe drumul spre câştigarea autonomiei. De altfel, copiii noştri vor în mod instinctiv să ne facă pe plac nouă, lupilor alfa. Vor să simtă că aparţin şi că au ceva anume de oferit. Treaba noastră, cu ajutorul acestei cărţi, este de a le arăta cum să facă asta ajutându-se de *propria* identitate interioară, şi nu de influenţele exterioare – să-şi *câştige*, şi nu să *cerşească* acceptarea de către grup, prin aportul lor, nu prin supunere.

Aţi putea să întrebaţi: „Care va fi răsplata pentru cultivarea acestor calităţi, pentru a avea copii autonomi?" Convingerea mea este că, în cazul în care copiii vor poseda aceste cinci calităţi de bază, nu vor mai avea nevoie să caute surse exterioare pentru a obţine

acceptarea. Cu cât mai puţin se vor baza pe influenţele exterioare, cu atât mai puternice vor deveni aceste cinci calităţi şi cu atât mai puţin vor avea nevoie de lumea exterioară pentru a-şi modela sau forma identitatea. Este o spirală ascendentă şi infinită spre întregirea personalităţii. La final, vor avea bagajul necesar ca să se descurce cu succes în viaţă. Sincer, ce am putea cere mai mult?

IMPORTANŢA DIRECŢIONĂRII SPRE INTERIOR VERSUS CELEI SPRE EXTERIOR

Acum să învăţăm ceva mai mult despre semnificaţia direcţionării spre interior şi spre exterior. Pentru o înţelegere cât mai deplină, haideţi să ne întoarcem şi să examinăm cum se dezvoltă conceptul de *sine* la copii încă de la naştere. În următoarele etape, veţi vedea cum se maturizează procesul de judecare la copil, până la atingerea unui punct hotărâtor în care el sau ea alege, în grade variate, fie să abandoneze propria judecare, acceptând influenţele exterioare, fie să se bazeze pe propria judecată pentru a selecta care dintre alegeri se apropie de sentimentul lor de bine şi de rău. Prima este direcţionarea spre exterior, iar cea de-a doua, direcţionarea spre interior.

Etapa nou-născutului

La naştere, copiii nu beneficiază de un sentiment al sinelui. Şi cum ar putea, când vin pe această lume total neştiutori despre limitele şi posibilităţile lor? La urma urmei, conceptul de sine nu se dezvoltă în vid. Copiii trebuie să aibă idei şi experienţe pe care să le poată compara şi opune celor ale altora din jurul lor pentru a înţelege *cine sunt ei*. Acesta este un pas esenţial pentru ei, de a fi capabili să se autoaprecieze şi autodefinească. În această etapă, prioritatea noastră numărul unu, ca părinte al lor (firește, pe lângă satisfacerea nevoilor fizice), este să le formăm un puternic sentiment de ataşare. Dacă dorim ca ei să accepte ghidarea noastră pe drumul greu al descoperirii de sine de mai târziu, copiii noştri trebuie să simtă că sunt iubiţi necondiţionat şi că noi vom fi întotdeauna alături de ei. Iubirea necondiţionată este cheia în ajutorul dat copiilor pentru a simţi că orice fel de „sine" vor deveni, vor fi acceptaţi de noi cu toată dragostea.

Etapa pruncului, a copilului care abia începe să meargă

În această etapă, copilul începe să interacţioneze cu lumea exterioară. Va realiza foarte repede că, pentru fiecare acţiune, există şi o reacţie. Din această lege fundamentală a naturii, copiii încep să înţeleagă că există consecinţe ale faptelor şi acţiunilor lor. Atunci când Johnny aruncă supa de fasole pe podea, se aude „pleosc", iar mămica se precipită, bombănind ceva ininteligibil, în vreme ce şterge supa de pe podea. Atunci când Rachel soarbe pentru prima oară dintr-un pahar, observă cum membrii familiei izbucnesc în urale, ca nişte majorete, sărind în sus şi-n jos şi comportându-se în general ca nişte ţicniţi sadea. După cum puteţi vedea din aceste exemple, în această etapă realizările şi eşecurile fizice ale copiilor noştri le modelează conceptul de sine – şi numai în urma reacţiilor exterioare pe care le provoacă.

Preşcolarul până la primele clase din şcoala primară

În această etapă, copiii sunt expuşi pentru prima oară judecăţii şi aprecierilor celorlalţi. Nu doar că întâlnesc tot mai mulţi oameni (cum ar fi învăţători, colegi, prieteni şi vecini), dar de asemenea încep să realizeze că nu toţi îi vor iubi şi-i vor accepta necondiţionat. Mai mult, copiii la această vârstă sunt îndeajuns de mari pentru a-şi etala o sumedenie de îndemânări care vor fi cercetate şi probabil criticate de ceilalţi – cât de iute se leagă la pantofi, cât de bine citesc, dacă pot lovi o minge cu putere şi dacă recunosc că urmăresc filmuleţele cu dinozaurul Barney. Această validare, sub forma aprobării condiţionate, a criticii sau a laudei, joacă un rol important în modelarea unui concept mai abstract, direcţionat spre exterior, al sinelui.

Ultimele clase din ciclul primar

Ajunşi în clasa a treia, copiii se bizuie deja foarte mult pe compararea judecăţilor proprii cu cele ale celorlalţi. Ei se tem foarte mult de faptul că trăsăturile lor morale, viaţa lor socială, personalitatea, destoinicia şcolară, înfăţişarea fizică, însuşirile sportive şi altele sunt evaluate de cei din jur. *Aceasta este adesea cumpăna crucială din viaţa lor de la care se întemeiază sau se distruge respectul de sine* – când copiii aleg între direcţionarea spre interior şi cea spre exterior

drept punct de referinţă cognitiv pe care-l vor folosi pentru a trăi în societate. Vom reveni mai târziu asupra factorilor care influenţează această alegere.

Copiii autonomi acţionează pe baza unui punct de verificare interior, prin care analizează şi evaluează toate influenţele exterioare. Direcţionarea spre interior îi face să se evalueze obiectiv pe sine – fără vreo juxtapunere emoţională, până la judecata finală. Date fiind consecinţele posibile pe care le-au luat în considerare în interior, ei fac alegeri pentru că sunt convinşi că aceste alegeri sunt bune pentru ei. Ei *răspund* vieţii, şi nu *reacţionează* la ea. Aceşti copii se inspiră pe sine – sunt inspiraţi de produsul propriei lor judecăţi.

Ceilalţi copii acţionează pe baza unui punct de verificare exterior şi nu pot analiza influenţele exterioare printr-un proces al raţiunii. Nevoia lor de aprobare şi acceptare le influenţează şi le modelează alegerile. În cele din urmă, această „judecată prin procură" îi ajută să-şi creeze o mască socială – faţada care va deveni identitatea formată-la-ordin, bazată pe ceea ce consideră ei că vor ceilalţi să fie. Din păcate, cu cât se bizuie mai mult pe această identitate falsă, cu atât mai puţin vor avea încredere în cea reală. Astfel, procesul se amplifică odată cu trecerea timpului.

Un alt dezavantaj al nefolosirii dialogului interior pentru a face propriile alegeri sau judecăţi este că acei copii direcţionaţi spre exterior nu vor învăţa niciodată să-şi dezvolte abilitatea de a dialoga cu sine şi pe cea a autocontrolului. Fără aceste abilităţi, copiii nu se autoreglează şi, prin urmare, au un autocontrol foarte slab. Aceşti copii *reacţionează* la viaţă. Sunt *direcţionaţi spre exterior*. În următoarele pagini vom vedea motivele pentru care copiii o iau pe un drum sau altul. Dar şi mai important este că această carte va oferi soluţii lucrative pentru a-i ajuta să-şi schimbe drumul cu unul care duce spre o direcţionare spre interior.

Citind paginile acestei cărţi, v-aţi putea trezi icnind de groază sau rupându-vă mâinile pentru că, asemenea mie, tocmai v-aţi petrecut ultimii aproximativ zece ani educându-vă copiii către o direcţionare spre exterior, crezând că aţi făcut o treabă cât se poate de bună! Dar, înainte să intraţi în panică, lăsaţi-mă să vă aplaud pentru că aţi fost unii dintre acei rari şi lăudabili taţi şi mămici cărora le pasă îndeajuns de mult de copiii lor pentru a se strădui fără osteneală să devină părinţi cât mai buni. În al doilea rând, vă pot

asigura că, indiferent de cât timp aţi fost pe lângă drum, odată ce vă veţi însuşi sfaturile din această carte, nu va trece mult până ce copiii voştri vor deveni direcţionaţi spre interior. De fapt, să nu fiţi surprinşi dacă şi voi veţi deveni astfel! Am folosit într-o *anumită* măsură, timp de paisprezece ani, o educaţie a disciplinei supusă direcţionării spre exterior, înainte să descopăr şi să încep să practic tehnicile de creştere a copiilor către o direcţionare spre interior, şi foarte repede am constat schimbări impresionante la copiii mei, dar şi la mine. Veţi deveni tot mai conştienţi de deosebirea dintre direcţionarea spre interior şi cea spre exterior în comportamentul copiilor voştri, al vostru şi al altor persoane. Această conştientizare va face ca metoda de educare a copiilor propusă să se autoconsolideze, devenind tot mai uşor de aplicat în timp.

Imaginaţi-vă, pentru o clipă, o lume a copiilor direcţionaţi spre interior! Vom avea nişte oameni care vor putea evalua propriile lor puteri individuale, ca să le prefacă în roluri pline de însemnătate, contribuind la dezvoltarea societăţii prin îndeplinirea acestor roluri, oameni care trăiesc conform propriilor considerente, şi nu considerentelor celorlalţi. Comparaţi această lume cu una direcţionată spre exterior, în care oamenii se lasă manevraţi asemenea unor marionete pentru a ocupa poziţii cât mai bune în cadrul societăţii, călcând pe acest drum peste alţii şi peste principiile lor morale. Mai faceţi un pas, şi imaginaţi-vă că stă în puterea noastră, ca părinţi, să decidem pe care drum dintre cele două va evolua omenirea! Cu câteva reglaje în tehnicile noastre de creştere a copiilor, putem crea o lume a direcţionării spre interior. Nu spun că acest proces va fi floare la ureche, în niciun caz, căci, la urma urmei, umanitatea a fost supusă secole de-a rândul unui comportament direcţionat spre exterior, sprijinit de indivizi, lideri şi de societate ca întreg. Şi cum această îndoctrinare include şi modul în care am fost crescuţi cu toţii, avem o problemă din cale-afară de dificilă. Dar poate fi rezolvată! Haideţi să analizăm uneltele care ne vor ajuta să răspundem acestei provocări valoroase: cele şapte strategii-cheie pentru a-ţi învăţa copiii să devină autonomi.

Planul jocului

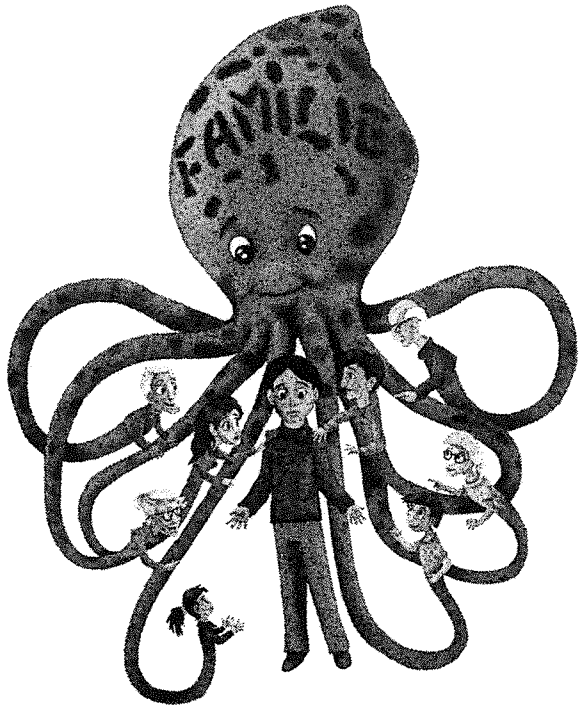
•

Şapte strategii pentru a-ţi învăţa copiii să gândească singuri

UNU

Crearea unui mediu familial adecvat

Soarele nu are nevoie de ajutor
ca să strălucească.
— ANONIM



Dintre cele şapte strategii, crearea unui mediu familial adecvat este poate cea mai importantă. La urma urmei, dacă mediul familial nu este prielnic creşterii copiilor autonomi, putem aplica celelalte şase strategii oricât de mult timp, căci nu se va produce niciun miracol! Mai repede am putea reconstrui podul Golden Gate pe o frunză de nufăr. Aşa că haideţi să pornim cu dreptul, construind de la început o temelie solidă. Mai întâi trebuie să aruncăm o privire la cum am fost cu toţii

înclinaţi să modelăm mediul familial astfel încât acesta să adopte o direcţionare spre exterior, şi nu una spre interior. Apoi vom studia modurile în care să corectăm acest mici apucături nefaste.

ELIMINAREA ELEMENTELOR CARE DUC LA DIRECȚIONAREA SPRE EXTERIOR

Trei tipuri de comportament în educaţie promovează o direcţionare spre exterior la copiii noştri: direcţionarea noastră, ca părinţi, spre exterior, impunerea unor condiţii copiilor şi lipsa de încredere în aceştia.

Direcționarea noastră spre exterior

Felul în care noi reacţionăm la influenţele exterioare este important întrucât, prin comportamentul pe care ni-l modelăm astfel, noi schiţăm mult din crochiul respectului de sine al copiilor noştri. Felul în care noi acţionăm, simţim şi gândim este esenţial, căci copiii noştri ne văd ca pe o reflecţie a lumii din afară – ca pe o secvenţă a ce vor deveni ei înşişi când vor creşte. Te cam sperie! Şi cum cei mai mulţi dintre noi suntem, într-o anumită măsură, direcţionaţi spre exterior, vrem de asemenea să fim acceptaţi de ceilalţi. Aşa că, dacă nu suntem atenţi, comportamentul pe care-l modelăm va reflecta o dependenţă exacerbată de influenţele exterioare.

Modelarea direcționării spre exterior pentru a obține „imaginea perfectă"

Copiii noştri sunt extraordinar de pricepuţi în a recepţiona cele mai subtile semnale ale comportamentului nostru direcţionat spre exterior. De pildă, când ne străduim pentru o reuşită – să avem mai întâi grijă de noi – copiii noştri observă. Muncim mult şi din greu întreaga zi ca să facem faţă plăţilor, astfel încât să ne bucurăm în continuare de lucrurile care ne fac să arătăm înstăriţi. Ne străduim să spunem ceea ce trebuie, să purtăm hainele adecvate, să avem „echipamentul" potrivit, să obţinem slujba corespunzătoare, să obţinem statutul social nimerit, să socializăm cu oameni pe potrivă, toate astea în scopul de a trece examenul popularităţii în societate şi de a obţine acceptarea societăţii. Copiii noştri văd astea în faptele, cuvintele şi sentimentele noastre. Mai mult, întrucât copiii noştri sunt adesea extensii ale propriilor noastre egouri, îi silim de multe ori să ne copieze.

Oare cum am putea opri aceste reacţii nesănătoase faţă de lumea exterioară, astfel încât să ieşim de pe rotiţa hamsterului? Am putea să încercăm să examinăm motivaţiile din spatele faptelor şi cuvintelor noastre cât mai des posibil. Întrebare: facem această alegere pentru că o considerăm bună pentru noi, sau este doar un mijloc de a câştiga dragoste şi acceptare din partea grupului? Am putea chiar să încercăm să purtăm acest dialog cu voce tare, pentru copiii noştri. Putem să le dezvoltăm dialogul interior, expunând cu voce tare judecăţile noastre de apreciere a unei hotărâri, pentru a-i face martori şi a-i ajuta să le transpună în interior.

Modelarea direcționării spre exterior prin interpunerea condițiilor în acceptarea pe care o primim

Condiţiile pe care noi le permitem altora să le pună pentru dragostea şi acceptarea pe care le *primim* este poate cea mai mare forţă care alimentează direcţionarea noastră spre exterior. De pildă, noi primim dragoste condiţionat, făcându-ne autocritica atunci când o scrântim la serviciu. Simţim că nu meritărm dragoste şi acceptare, pentru că nu am găsit un set imaginar de condiţii măsluite de noi, de alţi indivizi sau de un grup la care încercăm să aderăm. Când copiii noştri aud această evaluare negativă, ei primesc mesajul că noi nu credem că meritărm dragoste, pentru că facem parte dintre proscrişi sau rataţi. Şi ce ar putea face altceva decât să înţeleagă că acele influenţe exterioare sunt mult mai puternice decât ceea ce se găseşte în ei?!

Pentru a nu mai trimite astfel de mesaje subliminale, am putea să ne ferim să facem declaraţii defavorabile nouă. În loc să spunem ceva în genul: *Ştiam că ar fi trebuit să-i trimit şefului un cadou mai scump de ziua lui. Ce tâmpit sunt! Nu-i de mirare că Cindy a fost promovată, şi nu eu!...* am putea să încercăm varianta: *Dumnezeule, chiar speram să obţin promovarea aceea! Dar cel puţin ştiu că am făcut tot ce am putut şi că a meritat să mă străduiesc. Sunt convins că o să apară ceva bun cât de curând. Aşa că o să continui să dau totul din mine!* În acest fel, copiii noştri vor observa că ne concentrăm pe ceea ce am făcut bine şi pe beneficiile aduse de acele eforturi, nu pe ceea ce gândesc alţii despre noi. Cu alte cuvinte, vor învăţa să se gândească în mod serios la tot ceea ce *le stă în puteri,* în loc să sufere asaltul influenţelor exterioare, *pe care nu le pot controla*, asupra lor.

Modelarea direcționării spre exterior prin speranța la reciprocitate și îndreptățire

Modelarea propriilor noastre speranţe de reciprocitate îi învaţă pe copiii noştri să se concentreze spre exterior atunci când fac alegeri în legătură cu ce ar trebui să simtă despre alţii şi cum să se comporte faţă de ei. De pildă, am putea să facem o mâncare pentru un vecin mai în vârstă a cărui soţie este în spital, după care revenim acasă şi ne plângem: *Boşorogul ăla nici măcar nu mi-a mulţumit!* Din această remarcă copiii noştri înţeleg că o faptă bună *trebuie* răsplătită. Ba chiar încep să creadă că, dacă dragostea lor şi dovezile de dragoste nu primesc reciprocitate, atunci noi suntem neiubitori şi nerecunoscători.

Atunci când aşteptăm reciprocitate, dezvoltăm în mod firesc o atitudine de îndreptăţire. Una dintre cele mai mari ameninţări ale stabilităţii economice este că cetăţenii se simt îndrituiţi la drepturi şi privilegii care nu sunt pe deplin justificate. Mulţi pretind dreptul de a avea parcare gratuită, siguranţa locului de muncă, asigurări medicale ieftine etc. În vreme ce unele dintre aceste cereri sunt corecte şi trebuie susţinute, altele nu sunt. Atunci când copiii noştri aud în timp aceste pretenţii şi cereri, vor prelua, în cele din urmă, aceeaşi aşteptare la îndreptăţire, ceea ce o dată în plus îi învaţă pe aceştia să reacţioneze la factori din lumea exterioară şi să-şi modeleze concepţia despre cum ar trebui să arate vieţile lor. Această atitudine va putea să se întoarcă şi să te bântuie mai târziu. Crede-mă! Adu-ţi aminte de asta atunci când copiii tăi îţi vor spune că *tu ar trebui* să plăteşti benzina şi asigurarea maşinii *lor*!

Acest simţământ exacerbat al îndreptăţirii joacă un rol nefast în formarea unei societăţi corupte şi avide. Trebuie să le arătăm cât mai clar că singurele lucruri la care suntem îndreptăţiţi sunt viaţa noastră, dreptul de a fi prolific şi orice decurge din acestea. De pildă, îl putem întreba pe Robert de ce crede că este îndreptăţit să primească bani pentru a-şi supraveghea fraţii mai mici în vreme ce noi suntem la o şedinţă cu părinţii. Ajutându-l să păşească prin procesul de raţionare, ar putea să-şi dea seama repede că a luat o obligaţie drept un prilej de câştig.

Dar ce au toate acestea de-a face cu direcţionarea spre exterior şi spre interior? O, foarte mult! Aceste aşteptări transmit copiilor noştri mesajul că au nevoie de oameni şi lucruri din lumea exterioară pentru a-şi consolida încrederea în sine. Ca să evităm să le inoculăm o asemenea atitudine, va trebui să facem tot ce putem să ne arătăm iubitori şi afectuoşi cu ceilalţi, fără să aşteptăm nimic în

schimb. Oferind această dragoste şi afecţiune în mod anonim, pe cât posibil, vom ajunge la atingerea acestui ţel. Putem arăta copiilor noştri că nu aşteptăm nimic pentru ceea ce facem şi că tot ce avem am câştigat prin eforturile noastre. În acest mod, copiii vor creşte învăţând că munca şi faptele bune sunt oricum răsplătite şi vor începe să priceapă că tot ce au nevoie pentru o încredere în sine sănătoasă se găseşte în ei înşişi.

Modelarea direcționării spre exterior prin expunerea greșită a sentimentelor

Din când în când, oricare dintre noi îşi arată sentimentele în faţa copiilor în diverse feluri. În primul rând, uneori ne ascundem tristeţea, dezamăgirea, vinovăţia, jena şi furia. Când mama refuză să-şi exprime durerea la moartea unchiului Jack, copilul ei interpretează asta drept „sentimentele sunt foarte rele şi ar trebui îngropate". Un al doilea mod prin care ne arătăm greşit sentimentele în faţa copiilor noştri este acela de a-i îndruma greşit. Când tata se întoarce acasă într-o stare groaznică din pricina unor evenimente neplăcute la slujbă şi-şi varsă nervii pe copil, acel copil primeşte mesajul că sentimentele altor oameni cad în responsabilitatea lui şi ar putea fi chiar din vina lui. În sfârşit, ne expunem greşit sentimentele atunci când ne ataşăm de simţăminte negative cum ar fi furia sau durerea un timp îndelungat, fără să le eliminăm. Menţinerea unor simţăminte negative ne învaţă copiii că emoţiile cu adevărat rele nu au rezolvare şi că reprezintă o povară ce trebuie suportată.

Arătându-ne greşit sentimentele în faţa copiilor noştri, implicăm o direcţionare spre exterior în două moduri. Mai întâi, îi ajută să-şi pună la punct o mască şi mai rezistentă, în spatele căreia să-şi ascundă adevăratul lor sine. Apoi, le transmite copiilor noştri mesajul că influenţele exterioare au o atât de mare putere asupra noastră, încât sentimentele noastre, acele căi esenţiale de comunicare cu lumea înconjurătoare, trebuie ascunse, schimbate, retrase sau distruse. În mod firesc copiii noştri vor înţelege că orice exercită o asemenea putere reprezintă o forţă căreia trebuie să i se supună. Toate acestea îi îndrumă către o direcţionare spre exterior, lăsând formele interioare de comunicare deficitare şi neluate în seamă.

Date fiind acestea, am putea încerca să ne exprimăm emoţiile într-un mod sănătos, fără să le suprimăm pentru a evita opiniile critice sau situaţiile ridicole şi fără să le păstrăm veşnic sau să le

folosim drept unelte de distrugere împotriva altora. Gândiţi-vă la emoţii ca la o ladă cu peşte proaspăt. E normal dacă vreţi să-i gătiţi şi să-i mâncaţi, pentru că, la urma urmei, acesta e şi scopul. (Sunt sigură că veţi da peste nişte peşte care nu va servi acestui scop!) Dar cel mai bine ar fi să nu-i păstraţi prea mult, pentru că vor începe să miroasă! Folosiţi-i şi basta! Dacă încep să pută, n-ar trebui să-i aruncăm în faţa bietului unchi Harry sau să încercăm să-l învinovăţim, spunându-i că el i-a pescuit! În loc de asta, va trebui să ne asumăm responsabilitatea pentru ceea ce facem cu sentimentele noastre (ca şi cu peştele!).

Impunerea unor condiţii copiilor noştri

Cel de-al doilea pas greşit în educarea copiilor este să ne purtăm condiţionat cu ei. Nimic nu este mai puternic în a-i convinge să caute răspunsuri în exterior, şi nu în interior.

Dragostea condiţionată este acea dragoste pe care o acordăm copiilor noştri numai atunci când aceştia se conformează dorinţelor noastre. Adesea le arătăm dragoste doar în momentele lor cele mai plăcute, şi nu în acele momente când au mai mare nevoie de ea. Haideţi să cercetăm câteva moduri prin care ne condiţionăm dragostea, ca şi soluţii de a distruge acest fel vătămător de gândire.

Împănarea declaraţiilor cu condiţii

Uneori, adăugăm „codiţe" remarcilor noastre afective, cum ar fi: „Cât te iubesc *atunci când* mă ajuţi aşa cum ai făcut-o!" sau „Te iubesc, dar în ultimul timp te-ai cam dat în stambă!". Aceste „calificative" sugerează că dragostea noastră are ataşate nişte cârlige, transmiţând copiilor noştri că ei trebuie să fie aşa cum dorim noi să fie ca să ne câştige dragostea şi acceptarea. Odată aprofundat mesajul, este doar o chestiune de timp până ce îşi vor crea acest gen de relaţii şi cu restul lumii. Aşa că, pentru a le arăta că dragostea noastră este necondiţionată, va trebui să facem tot ce putem ca să nu mai punem vreodată „codiţe" care să sugereze că i-am iubi şi mai mult dacă...

Le arătăm dragoste atunci când dau tot ce pot

Se pare că adesea le arătăm dragoste şi-i lăudăm pe copiii noştri doar atunci când sunt aproape perfecţi. De pildă, le rezervăm cuvinte de

laudă doar atunci când obţin performanţe sportive sau la învăţătură. Lipim pe uşa frigiderului doar cele mai bune teste şcolare ale lor, aruncând restul la coşul de gunoi. Pe scurt, le aducem cele mai deşănţate laude atunci când copiii reuşesc să facă *ceea ce credem noi* că e lucrul cel mai bun, transmiţându-le mesajul că merită dragostea doar atunci când îndeplinesc dorinţele *noastre* de perfecţiune!

Ca să le demonstrăm că dragostea noastră este cu adevărat necondiţionată, trebuie să le arătăm afecţiune şi apreciere indiferent de rezultatele obţinute de ei, de părerile pe care le au sau de hainele pe care le poartă. Putem lipi pe uşa frigiderului şi un test notat cu „bine" sau cu 8 dacă Peter a muncit din răsputeri pentru nota asta. O putem îmbrăţişa pe Alice pentru că a aplaudat de una singură între coechipierele sale distruse la un meci de volei pierdut. Îi putem spune lui Tommy cât de mult îl iubim atunci când trage un pârţ necuviincios după o zi lungă şi grea la şcoală.

Un alt mod de a ne demonstra natura necondiţionată a dragostei noastre este să o legăm mai mult de fapte, şi mai puţin de cuvinte. Această demonstraţie de dragoste este o acţiune importantă deplin răsplătită. Spunând acel „te iubesc" în moduri care arată efort sau neplăcere e ca şi cum ai rosti aceste două cuvinte printr-o portavoce. Putem să ne petrecem timpul colorând alături de ei o carte de colorat. Putem să strecurăm bileţele de dragoste în cutia cu sandviciuri. Chiar şi o îmbrăţişare fără vreun motiv aparent poate transmite copiilor noştri un mesaj puternic despre cât de mult îi iubim.

Este uşor să cădem în capcana de a ne concentra întreaga atenţie pe ce anume or să devină copiii noştri, în loc să apreciem cine sunt ei în prezent. E normal să le arătăm că preţuim munca grea depusă de ei ca să-şi satisfacă ambiţia de a deveni un neurochirurg, de a obţine o notă bună la testul de fizică sau de a încerca să devină şeful clasei, dar nu şi dacă neglijăm să le spunem cât de nemaipomeniţi sunt acum, în prezent. Bethany, de 13 ani, spune: „Ştiu că mama mă iubeşte aşa cum sunt eu, nu doar pentru ceea ce vrea ea să devin. Asta mă face să mă simt mai liberă, să fiu eu însămi".

Uneori, îmi place să stau cu copiii mei în tête-à-tête, spunându-le cât de minunaţi sunt şi ce norocoasă sunt să le fiu mamă. Îmi place să parcurg întreaga listă cu calităţile care-i fac atât de speciali, cu talentele remarcabile pe care le posedă, cu provocările la care au răspuns în trecut şi aşa mai departe. Păstraţi în minte un lucru: *Ca să-i iubim necondiţionat pe copiii noştri, trebuie să-i iubim pentru ceea ce sunt, nu pentru ceea ce ne aşteptăm să fie.*

Lipsa de încredere în copiii noștri

Un alt mesaj pe care adulții din familie îl transmit în mod obișnuit copiilor este lipsa de încredere în capacitatea acestora de a face alegerile corecte. Această lipsă de încredere în ei îi determină pe copii să țină cont mai mult de semnalele din exterior decât de cele care vin din interior. Haideți să aruncăm o privire la acest conflict și la modul în care-l putem rezolva.

Reprimarea

Încă de la naștere, copiii noștri recepționează mesaje subtile că nu sunt îndeajuns de buni. Ei sunt învățați să creadă că sunt neputincioși și inferiori și că părinții și celelalte persoane cu autoritate sunt acolo pentru a reuși acolo unde au dat ei greș. De pildă, atunci când copilul nostru plânge, îl luăm în brațe, îl legănăm și îi spunem: „Gata, scumpule, nu mai plânge". Deși suntem bine intenționați, acest mesaj cenzurează nevoia lor de a-și exprima sentimentele într-un moment al vieții lor când plânsul este singurul mijloc de exprimare pe care-l au la îndemână, chiar și atunci când e vorba numai de scutece murdare!

De aici se prelungește această represiune exercitată asupra copiilor noștri. Până la 6, 7 ani, copiii noștri rămân surprinzător de încrezători în sine, în ciuda eșecurilor precedente și a dezaprobărilor. Nu există nimic care să nu poată obține și nimic care să creadă că nu merită! La urma urmei, o pădure nu ia foc așa ușor!

Uneori, considerăm că aceste calități ale copilului nostru denotă egoism. O posibilitate care-i sperie pe unii, întrucât societatea etichetează egoismul drept viciu. Ne facem adesea griji că exprimarea și ființarea lor egocentrică le va pune o piedică în cooperarea și coexistența cu acea parte a societății care *nu-i reprezintă*. Ne facem griji că autodeterminarea le va pune bețe-n roate copiilor noștri. Știu că m-am crispat ori de câte ori unul sau toți copiii mei și-au exprimat nemulțumirea în public. Doamne-ferește ca și ceilalți să creadă că „i-am răzgâiat" sau că n-am știut să-i educ, pentru că atunci întreaga lume va afla ce mamă groaznică sunt eu. Prin urmare, ce să facem să ne îndepărtăm fricile? Din păcate, adesea îi învățăm pe copiii noștri că această exprimare a sinelui este greșită –

ba chiar egoistă sau nesăbuită. De pildă, atunci când copiii, în inocența lor, vor să atingă flacăra unei lumânări, le îndepărtăm iute mâna, în loc să-i lăsăm să înțeleagă ei înșiși că flacăra este fierbinte și poate să-i ardă. Este important pentru copii să învețe să aplice raționamentele la experiențele proprii, ca și la cele ale celorlalți.

Îmi place la nebunie atitudinea unui trib din Africa ce permite copiilor acest gen de explorare. Ei își spală liniștiți hainele în râu, lăsând chiar și pe copiii cei mai mici să se joace fără teamă pe malul apei. Nu se precipită așa de tare când copiii se joacă cu chibrituri și cu alte lucruri periculoase la care noi le interzicem copiilor noștri chiar și să se uite, cu atât mai puțin să le mânuiască! Îndeajuns de interesant totuși este faptul că, în ceea ce-i privește pe acești copii, mortalitatea și rata vătămărilor este scăzută. Aproape că nu s-a înregistrat niciun caz de înec. Poate că are o legătură cu așteptările noastre. Dacă ne așteptăm ca lumea să fie plină de primejdii, așa va și fi. Dacă ne așteptăm ca aceste primejdii să ne vatăme copiii, adesea așa se va și întâmpla. Așa că profețiile pe care le întruchipăm chiar noi înșine fac ca și cele mai negre coșmaruri să se materializeze.

Încă de foarte timpuriu, acțiunile și gândurile copiilor noștri sunt desconsiderate într-o asemenea măsură, încât acestora începe să le fie teamă să gândească singuri. Ei vor căuta autoritatea conducătorului, părintelui sau a altcuiva. Acesta este momentul în care se vor opri din căutarea răspunsurilor în interior. În loc de asta, vor prinde să perceapă în cea mai mare măsură semnele subtile ale acceptării sau respingerii pentru a primi orice fel de răspunsuri pe care lumea exterioară le poate da și care îi vor face să câștige acceptarea deplină.

Controlul parental și dominarea

De-a lungul secolelor, oamenilor li s-a inoculat concepția că cel mai bun mod de a-și crește copiii este exercitarea controlului, folosind în avantajul nostru experiența și maturitatea. Premisa de bază este că, dacă-i forțăm pe copiii noștri să devină adulții pe care-i dorim noi să fie, în loc să-i pregătim și să-i facem să ia propriile decizii, îi determinăm să fie asemenea nouă: copii direcționați spre exterior.

Ne învățăm copiii să adere la standardele artificiale ale societății referitoare la comportament și concepții din două motive. În primul rând, vrem să-i protejăm de situații ridicole, respingere și critici. Cu toții dorim integrarea copiilor noștri – să fie fericiți și plini de succes în lumea exterioară. În al doilea rând, unii își folosesc copiii pentru a-și realiza dorințele refuzate în viețile lor. Pentru aceștia din urmă, copiii sunt doar trofee pe care le expun în văzul lumii. Din aceste două motive, părinții își încurajează fără să vrea copiii să-și creeze un fals sine, care să satisfacă nevoile părinților, ca și așteptările societății, lăsând însă adesea copiii confuzi, rătăciți și nefericiți. Haideți să aruncăm o privire la modul în care putem corecta aceste mici apucături detestabile care ne-au făcut să creăm atâtea probleme. Există trei fețe ale dominației parentale la care trebuie să facem apel:

- ✓ „Cum ai putut face asta, animalule?"
- ✓ „Lasă-mă pe mine să gândesc!" (Cunoscut adesea drept: „Tata sau mama știu mai bine!")
- ✓ „Hai să-ți arăt cine trebuie să fii!"

„Cum ai putut face asta, animalule?"

Este probabil cel mai perfid tip de dominare, căci adesea copiii nu-l consideră o formă de control. El implică tactici ascunse, cum ar fi învinovățirea, persecuția și rușinea. Așa cum veți vedea, el adesea transmite copiilor un simțământ de dragoste și acceptare condiționate. Heidi, 15 ani, spune: „Tata insistă să iau note bune. Dacă iau un nouă, mă face să mă simt rușinată. Odată, în clasa a șasea, am obținut nota opt la un test și m-a făcut să mă simt ca o proastă". Iată și câteva remarci ale părinților, pe care le-am auzit cu urechile mele și care ilustrează la fel de bine această tactică:

Scumpo, dacă mă iubești cu adevărat, ar trebui să te străduiești mai mult la școală. (vină)

Bine, îți pregătesc tot eu gustarea pentru mâine la școală. Oricum, fac totul în casă, ca și cum aș fi sclava ta. (persecuție)

Cum adică ai dat-o în bară la testul de chimie? Părinții tăi sunt chimiști amândoi, pentru numele lui Dumnezeu! Ești o pată pe renumele familiei! (rușine)

Deși aceste exemple sunt prea explicite, dacă am asculta la lucrurile pe care le spunem copiilor noștri, am observa forme subtile ale fiecăruia dintre aceste exemple.

N-ai putea să încerci să te trezești mai de dimineață? Ori de câte ori piezi autobuzul, trebuie să fac pe dracu-n patru să te duc eu, și mi-am făcut praf ziua. (vină)

Știi, s-ar putea să fiu dată afară pentru că lipsesc așa de mult de la lucru, dar e normal. Nu vreau să fiu o mamă rea și să lipsesc de la meciurile tale de fotbal, așa că trebuie să-mi asum riscul, n-am ce face! (persecuție)

Ai luat șapte la testul de gramatică? Phii, e cea mai proastă notă a ta. Au făcut toți din clasă mai bine ca tine? (rușine)

Chiar și aceste exemple mai subtile își aduc contribuția la a împiedica pe copiii noștri să se direcționeze spre interior. Una dintre observațiile cele mai uzitate care invocă vina sau rușinea este: „M-ai dezamăgit". Pare destul de nevinovată. O spunem cu toții. Dar îi programează pe copii să facă alegeri bazate mai mult pe ce ne place nouă decât pe ce cred ei că ar fi bine. Prin urmare, ar trebui să ne preocupe în cea mai mare măsură ce ne iese pe gură. Trebuie să ne întrebăm în permanență: „Când spun asta, sunt un educator sau un dictator?".

„Lasă-mă pe mine să gândesc!" (Sau: „Tata sau mama știu mai bine!")

Toți părinții sunt vinovați când spun copiilor lor cum să gândească și, ca urmare, cum să se poarte și ce să simtă. Iată câteva comentarii din partea copiilor:

Părinții mei îmi atrag întotdeauna atenția la greșelile mele.

Tot timpul încearcă să-mi conducă viața. Mă înnebunește chestia asta! Ar trebui să se încreadă mai mult în mine că știu cum să mă descurc în felul meu. Hei, cred că știu să fac lucrurile mult mai bine, fără s-o dau în bară, așa cum cred ei că aș face.

Dumnezeule, uneori am impresia că mă aflu sub un microscop. Trebuie să merg în camera mea şi să închid uşa ca să am puţină linişte.

Uneori, am impresia că mama şi tata nu cred că aş avea şi eu un creier. Sau poate cred că încă nu ştiu cum să-l folosesc. Când colo, se pare că creierele lor au nevoie de ceva îmbunătăţiri.

Mi-aş dori ca părinţii mei să nu se mai amestece în viaţa mea tot timpul.

Iată şi şase trucuri folosite de părinţi pentru a le spune copiilor cum să gândească, să se poarte şi să simtă. Cu toate că nu ne putem aştepta să scăpăm de apucăturile acestea peste noapte, am putea încerca să facem totul pentru a le evita pe cât ne stă în putinţă.

- ✓ Critică
- ✓ Judecăţi şi evaluări
- ✓ Apostrofări şi pedepse lipsite de logică
- ✓ Inocularea gândirii
- ✓ Controlul exagerat
- ✓ Ajutorarea

1. Critică

Critica este actul de a găsi o vinovăţie cuiva. E normal să o folosiţi dacă motivaţiile ei vor ajuta la îmbunătăţirea lucrurilor dar, dacă nu este urmată de aşa ceva, renunţaţi la ea. Pisălogeala (o critică uşor deghizată) este o formă înrudită pe care aproape fiecare copil cu creier o consideră din cale-afară de enervantă. Ambele sunt forme de evaluare care le semnalează copiilor că se găsesc pe un drum greşit către formarea unui sine acceptabil. Prin critică şi pisălogeală, ne ajutăm copiii să se autodefinească prin intermediul cusururilor şi nu al calităţilor. Astfel, vor creşte cu credinţa că există condiţii pentru dragostea şi acceptarea din partea noastră.

Prin această critică „distructivă", copiii noştri adoptă păreri despre ei exprimate de noi sau de alte persoane cu autoritate, şi nu obţinute printr-un proces propriu de gândire. Prin urmare, va trebui să ne analizăm orice opinie critică pentru a ne asigura că va face bine, iar nu rău. Sunt atât de multe cuvinte dăunătoare pe care le rostim, încât mai bine nu le-am spune.

2. Judecăți și evaluări

Judecăţile şi evaluările continuă procesul de descurajare a direcţionării spre interior a copiilor noştri. Din cauza aceleiaşi temeri potrivit căreia copiii noştri nu se vor conforma aşteptărilor sociale, facem adesea aprecieri negative care-i conving pe copiii noştri că gândurile şi concepţiile noastre sunt superioare. Cu alte cuvinte, judecăţile şi evaluările reprezintă propriile noastre observaţii şi concluzii proiectate în mod forţat copiilor noştri. Iarăşi o stratagemă care frizează dragostea condiţionată. Facem cu toţii acest gen de aprecieri. Ia să vedem, recunoaşteţi câteva dintre ele?!

Vei avea o viaţă grea dacă nu te ţii de carte.

Directorul de la şcoala ta nu ştie nimic!

Chimia organică e nasoală!

Aşa eşti tu, stângaci. Nu e vina ta.

Şi afirmaţiile pot să fie o formă de evaluare, ca în următoarele exemple:

E-n regulă, şi eu am fost obsedată de părul meu în şcoală.

Nu-ţi face griji, când eram copil, am avut aceleaşi probleme de gramatică.

Ori de câte ori facem astfel de aserţiuni, le transmitem copiilor noştri mesajul că, dacă nu vor fi exact ca noi, nu vor fi în regulă, asta însemnând că trebuie să se întoarcă la planşetă pentru a redesena falsul lor sine. Ori de câte ori facem aserţiuni legate de copiii noştri, trebuie să ne asigurăm că ei le consideră nişte păreri, nu porunci cioplite în piatră. Făcând aceste distincţii, trebuie să fim foarte atenţi la ceea ce scoatem pe gură şi să facem tot ce ne stă în putinţă ca să-i încurajăm să gândească cu propriul lor cap.

3. Apostrofări și pedepse lipsite de logică

O apostrofare moralizatoare reprezintă o armă capabilă să transforme pe cel mai autonom copil într-o marionetă direcționată spre exterior. Este critica, o armă ce a făcut un pas înainte. În vreme ce critica este un avertisment dat copiilor noștri că au deviat de la drumul pe care l-am fixat pentru ei, apostrofarea este o confirmare a faptului că au ajuns la o destinație greșită. Adesea apostrofările redau simțămintele noastre negative, în principal furia și dezamăgirea. Priviți cât de distructive sunt aceste aserțiuni:

Cum îndrăznești să-mi vorbești pe tonul ăsta?

Nici măcar nu ai dus gunoiul. Nu-mi vine să cred ce leneș ești!

Pedepsele absurde duc acest negativism chiar și mai departe. Este apostrofarea combinată cu consecințe ilogice impuse de părinți. Printre exemple găsim: să-i batem pentru minciună, să-i silim să scrie de o sută de ori „Îmi voi asculta părinții" sau să-i trimitem la culcare fără să ia cina, pentru că s-au mocăit cu temele pentru acasă. Aceste pedepse nu fac decât să-i determine pe copii să-și concentreze atenția spre exterior și la cât de furioși sunt pe noi, aducând o contribuție minoră la corectarea comportamentului. Abordările educației alternative, cum ar fi consecințele logice, nedenigratoare, vor fi luate în discuție ceva mai departe. Deocamdată este suficient să spunem că pedepsele absurde prin care se impune autoritatea ca fiind cea care dictează sunt nefolositoare și le refuză pur și simplu copiilor noștri posibilitatea să gândească singuri. Mai mult, în general copiii iau în seamă apostrofările și pedepsele pentru că se tem de represalii, nu pentru că ar reprezenta un lucru drept. În acest fel, „respectul" pe care-l au pentru părinții lor este ceva solicitat, nu impus.

4. Inocularea gândirii

Inocularea gândirii este extrem de răspândită. În vreme ce formele prezentate până acum transformă procesul gândirii copiilor noștri într-un mod indirect, inocularea gândirii o face în mod direct. Exemple tipice sunt remarcile următoare:

Trebuie să fii foarte mândru de tine că ai luat note așa bune.

Ar trebui să-ți fie rușine! Fratele tău s-a integrat în echipa de fotbal fără nicio problemă!

Probabil te simți foarte caraghios că spui trăsnăile alea în clasă!

Prin această inoculare, noi le spunem în mod direct copiilor noștri ce trebuie să gândească. După un timp nu-și vor mai folosi gândirea conștientă ca să hotărască asupra a ceea ce să gândească sau să simtă. Printre aserțiunile care ar putea înlocui cu succes pe cele de mai sus se află următoarele:

Uau, ai lucrat din greu la tema asta! Nu-i de mirare ca ai luat un zece! Cum te face să te simți?

Ah, nu ai fost selecționat în echipa de fotbal? Știu că te-ai străduit din plin. Ce zici? Mai încerci și în trimestrul următor?

Cum crezi că s-au simțit colegii tăi când ai spus trăsnăile alea? Cum ai de gând să îndrepți lucrurile?

După cum puteți vedea, toate aceste exemple încurajează copiii să-și folosească propriile raționamente pentru a găsi propriile soluții și a face propriile judecăți, fără să-i forțeze în niciun fel să accepte o părere sau o aserțiune care nu le aparține.

5. Controlul exagerat

Pentru a ne asigura de crearea unui sine fals desăvârșit, folosim adesea tehnici coercitive, cum ar fi direcționarea, pedepsele fizice, amenințările și ultimatumurile. Prin direcționare, noi le spunem copiilor noștri cum să-și trăiască viețile. Este exact tema cu Gepetto și Pinocchio. Iată câteva exemple și alternativele lor.

Nu-ți uita rucsacul, în loc de: *N-ai uitat ceva cumva?*

Să-ți pui casca, în caz că ieși cu bicicleta, în loc de: *Mersul pe bicicletă fără cască te expune la pericole.*

Pune-ți haina, este frig afară, în loc de: *S-a anunțat frig pentru după-amiaza asta.*

Să treci la făcut temele după ce mănânci, în loc de *a-l lăsa să-şi programeze asta de unul singur.* Uite ce e, dacă el nu înţelege că trebuie să-şi facă temele în fiecare seară, atunci probabil că are probleme mai mari, care-l împiedică să pună temele pe primul plan!

Să nu uiţi să-l suni pe prietenul tău Jerry şi să-l rogi să-ţi trimită lista cu probleme de gramatică pe care ai uitat-o, în loc *să îl laşi să sufere consecinţele testului de a doua zi.*

După cum puteţi vedea, adesea este mai uşor să le spunem ce să facă, dar este mult mai bine să le dăm informaţia care să-i ajute să-şi folosească propriile raţionamente ca să înţeleagă lucrurile sau să-i lăsăm să sufere urmările logice ale alegerilor greşit făcute.

Pedepsele fizice au luat o răspândire alarmantă, probabil din cauza stresului inerent vieţii de astăzi trăită într-un ritm frenetic şi care ne solicită la maximum. Mulţi părinţi consideră chelfăneala ca putere de rezistenţă a sistemului de educare a unui copil ascultător, în vreme ce alţii, copleşiţi de presiunile la care sunt supuşi, îşi pierd pur şi simplu controlul şi, în toiul evenimentelor, nu reuşesc să găsească o alternativă. Ambele situaţii generează două efecte nefericite. Mai întâi, îi învaţă pe copiii noştri că violenţa este o soluţie acceptabilă pentru multe dintre conflictele lor. În al doilea rând, le spune copiilor că ei sunt fiinţe inferioare, care trebuie dominate şi asuprite. Acest lucru le transmite mesajul că nu sunt decât o sursă de necazuri şi nu sunt la fel de merituoşi pentru omenire aşa cum sunt adulţii. Dacă totuşi le scăpăm o scatoalcă sau o pălmuţă, ar trebui să ne cerem imediat scuze pentru comportamentul nostru, fără să mai adăugăm vreo motivaţie, cum ar fi: „Îmi pare rău că te-am plesnit, *dar* ai făcut aşa de mare gălăgie, că nu m-am putut abţine".

Este uşor de întrevăzut repercusiunile dezastruoase ale pedepsei fizice în societatea noastră de astăzi. Infracţiunile comise de tineri – cum ar fi crime, tâlhării, vandalizări şi răpiri – au crescut într-un ritm devastator. Mai mult, motivaţiile acestor infracţiuni cu violenţă au devenit tot mai banale. Cazurile recente, cum ar fi cel al băiatului de opt ani care a împuşcat mortal un adult într-un scaun cu rotile pentru numai cincisprezece cenţi, ilustrează această constatare. Mulţi s-ar putea întreba: „Ce-a fost în capul acelui copil?" Este

exact ceea ce susţin eu – nimic! A reacţionat inconştient, în loc să-şi folosească puterea raţiunii ca să rezolve un conflict sau să-şi stăpânească un impuls. A ales în schimb să se lase condus de ideea că violenţa este o unealtă potrivită şi folositoare pentru rezolvarea problemelor şi de sentimentul colectiv că el este îndreptăţit la ceva ce nu s-a străduit să-l câştige. A ales să adopte aceste convingeri şi idei de la alţii, întrucât a renunţat la responsabilitatea de a-şi crea propriul sistem de judecată. Cu alte cuvinte, a ales să acţioneze direcţionat spre exterior, în loc să fie condus spre interior.

Ameninţările şi ultimatumurile sunt instrumente puternice prin care părinţii deţin controlul. Printre exemple, găsim următoarele:

Dacă nu-ţi mişti fundul de aici în clipa asta, eşti pedepsit pentru o lună!

E ultima oară când îţi mai spun. Dacă nu faci nimic să-ţi îmbunătăţeşti notele, adio maşină! Din partea mea, poţi să mergi cu skateboardul la şcoală!

Mai adresează-mi încă o dată cuvintele astea, şi-ţi scot toţi dinţii!

Asemenea pedepsei fizice, aceste tactici sfârşesc prin a ne intimida copiii, silindu-i să se conformeze dorinţelor noastre. Ei reacţionează mai mult de frică decât din raţiune. Atunci când ne călăuzim şi ne educăm copiii, trebuie să ne asigurăm că le lăsăm loc de gândire. Ca să fie direcţionaţi spre interior, adică autonomi, va trebui ca ei să găsească propriile motivaţii pentru a se comporta, a gândi şi a simţi într-un anume fel. Direcţionarea spre interior cere un efort conştient din partea lor de adăugare a raţiunii în procesul de luare a deciziilor.

6. Ajutorarea

În societatea noastră de astăzi, viaţa pare blocată pe „repede înainte". Prinşi în acest ritm ameţitor, considerăm adesea că ar fi mai uşor să le lăsăm vieţile copiilor noştri *pentru* ei. De multe ori, spăl farfuriile lor de la micul dejun, le pregătesc hainele de şcoală pentru a doua zi sau caut pe net vreun breloc de chei haios şi pe care unul dintre copiii mei l-a văzut atârnat de rucsacul unui prieten. Mă trezesc adeseori ştergând laptele vărsat de ei sau sunând la şcoală să întreb dacă la

unele teste este voie cu calculatorul. Băgaţi de seamă, acestea sunt activităţi pe care copiii mei le-ar putea face cu uşurinţă. De fapt, dacă i-aş fi lăsat pe ei să facă aceste lucruri, aş fi contribuit mult la consolidarea încrederii în ei şi a priceperilor lor în rezolvarea problemelor şi luarea deciziilor. Dar adesea pare mult mai uşor să fac anumite lucruri în locul copiilor mei, pentru că aşa pot „scăpa repede" de ele şi nu mă mai preocupă problema. Teama mea era că, dacă aş fi lăsat aceste lucruri nefăcute, s-ar fi declanşat din partea mea o avalanşă de remarci cicălitoare sau o atitudine gen „biata de mine". În oricare situaţie, aş fi tras de sforile caracteristice direcţionării exterioare. Nu pot suporta să fiu considerată – de mine sau de cei din jurul meu – drept un părinte neglijent şi stupid.

Alţi părinţi merg atât de departe, încât aleg în locul copiilor lor prieteni, hobbyuri, sporturi, haine şi alte lucruri. Unii se tem să-i vadă că suferă din pricina unei alegeri modeste. Alţii se cutremură la gândul că alegerile făcute de copiii lor le-ar putea strica imaginea de părinţi buni. Aşa că simt pentru ei, gândesc pentru ei şi acţionează pentru ei. Excluzând copiii, această practică în luarea deciziilor conduce la o deformare teribilă a priceperii în rezolvarea problemelor de mai târziu pentru cei care vor deveni adulţi, ducând la plata unui preţ tot mai ridicat pentru alegerile făcute şi urmările inerente.

Iată câteva exemple de cereri de „ajutorare" şi căi de a ne „sustrage":

Când copilul nostru spune: *„Mamă, sunt pedepsit la şcoală pentru întârzieri exact în ziua când am cel mai important meci de fotbal! Ajută-mă! Poţi tu să vorbeşti cu profesorul sau să faci altceva?"*, eu una aş spune cam aşa: *„Phii, ce ghinion! Dar tu eşti destul de isteţ ca să găseşti soluţia, cu meci sau fără meci".*

Când cer ajutorul în felul acesta: *„Tată, te rog, fii şi tu un bun prieten şi scrie-mi raportul! Ai notele aici. Aş face-o eu, dar am întâlnire cu Cindy diseară. N-aş vrea s-o dezamăgesc, ştii tu!"*, eu una aş răspunde: *„Păi, aş vrea să te ajut, fiule, dar te-am văzut cum tastezi. Ai o viteză de speriat! Cât faci tu treaba asta, vrei s-o sun eu pe Cindy să-i spun că întârzii?"*

În concluzie, unii părinţi vin în ajutorul copiilor lor pentru că nu suportă să-i vadă că suferă. Alţii, pentru că nu vor să pară părinţi răi. Alţii, pentru că nu vor să fie tulburaţi de greşelile copiilor lor. Oricum, este un lucru obişnuit în societatea noastră. Şi cum acest lucru le permite să evite procesul raţiunii, îi încurajează pe mai departe să se ascundă în spatele unui sine fals. Aceşti copii cresc cu convingerea că nu pot găsi în interior răspunsuri sigure şi pertinente, întrucât nu li s-a acordat şansa să privească mai întâi în ei înşişi.

„LASĂ-MĂ SĂ-ŢI ARĂT CINE TREBUIE SĂ FII"

Există trei metode de educaţie inacceptabile, care duc la o direcţionare spre exterior şi care ţin de acest tip de dominare: forţarea copiilor să se conformeze, compararea lor cu alţii şi folosirea aserţiunilor cu caracter general şi a etichetărilor.

1. Forţarea copiilor să se conformeze

Un copil în vârstă de cincisprezece ani, căruia i-am luat un interviu, mi-a spus: „Cunosc o fată căreia mama ei îi spune cu cine să se întâlnească, ce să poarte şi chestii de genul ăsta. Îi este teamă că fiica ei nu o să placă, ceea ce o va face să pară o mamă rea". Firește că noi, părinţii, nu vrem să fim nişte ciudaţi, aşa că de ce am vrea să fie aşa copiii noştri? Şi nu numai asta, copiii neconformişti, cu o individualitate puternică, ar putea uneori să ne sperie. Nu ştim cum să ne comportăm în faţa unei creativităţi şi autoexprimări expansive. Adesea, nu se conformează standardelor artificiale din societate pe care le transmitem către ei. Oare îi vor face pe ceilalţi să ne considere părinţi răi, care nu-şi pot controla copiii? Va fi micul nostru neconformist în dezavantaj atunci când va întâlni lumea exterioară? Oare va dezamăgi şi va fi dezamăgit?

Dar, după părerea mea, în cazul în care copiii vor să poarte la şcoală şosete galbene, şort roşu şi cămaşă violetă, nu ar trebui să le pese părinţilor – şi nici altcineva n-ar trebui să fie preocupat de asta. Dacă ei vor să coloreze în albastru coama calului desenat, ar trebui nu numai lăsaţi, ci chiar încurajaţi. Firește, m-am cam cutremurat şi eu la anumite combinaţii de haine purtate de copiii mei când plecau încântaţi la şcoală. Dar am impresia că starea mea era provocată mai mult de temerea că aş fi considerată un părinte neglijent decât de îndoiala că n-ar şti ei cum să se îmbrace.

Iată câteva exemple de aserţiuni pe care le facem ca să ne forţăm copiii să se conformeze:

Nimeni nu poartă bocanci militari la şort. Te-ai ţicnit?

Nu poţi să ieşi aşa: o să fii ciuca batjocurii!

Dumnezeule, sper că nu asculţi Backstreet Boys! Nu sunt demodaţi?

Nu poţi purta înfloriturii cu carouri. Sunt două modele diferite! Pune-ţi o cămaşă uni!

Ar trebui să fim cât se poate de atenţi cu orice aserţiune care ar putea forţa pe copiii noştri să se conformeze restului societăţii. Trebuie să acceptăm faptul că sunt diferiţi, creativi şi expresivi în moduri care nu sunt neapărat obişnuite. Altfel, facem alegeri şi gândim în locul lor. Reprimarea individualităţii îi va determina să ia toate deciziile viitoare printr-o direcţionare spre exterior, suportând influenţele altora din afară pentru a se putea conforma. În plus, ai putea să ai în mâinile tale un adevărat giuvaier. Unele dintre cele mai fascinante personalităţi care au contribuit cel mai mult la dezvoltarea omenirii au fost cele cu calităţile cele mai creative şi mai ieşite din comun. Gândiţi-vă la Albert Einstein sau la Georgia O'Keeffe. Nu sunt aceşti „ciudaţi" modele îndeajuns de bune de urmat?

2. Folosirea comparaţiilor

Unii părinţi consideră că folosirea comparaţiilor reprezintă o tactică utilă în a-i sili pe copii să devină mai buni decât sunt. Avem de-a face iarăşi cu o stratagemă de acceptare condiţionată. Confesiunile câtorva părinţi cărora le-am luat interviuri oferă o imagine reală:

De ce nu poţi să fii şi tu precum ceilalţi copii şi să faci totul pentru echipa de fotbal?

Am auzit că băiatul vecinilor are zece pe linie. După părerea mea, dacă el poate, poţi şi tu. Aşa că la treabă, domnule!

Nu există decât o singură consecinţă. Aceste comparaţii îi fac pe copii să se simtă mizerabil. Comparându-i cu alţii, părinţii îi determină să creadă că nu sunt tot ce ne-am dorit. În cele din urmă, aceşti copii cresc cu teama de a se privi pe sine şi de a face aprecieri. Învaţă să se refere la evaluări exterioare, cum ar fi părerile celorlalţi, ca să se autoaprecieze. Cu alte cuvinte, devin direcţionaţi spre exterior în felul în care se definesc pe ei înşişi.

Este mult mai de ajutor să-i comparăm pe copiii noştri cu realizările lor anterioare, şi nu cu alţi oameni. În felul acesta îşi vor da seama ce schimbări, dacă este necesar, să facă în ceea ce-i priveşte. Când îşi vor fi propria unitate de măsură, vor deveni stăpâni pe autoevaluare – un atribut esenţial al autonomiei.

3. Folosirea aserţiunilor cu caracter general şi a etichetărilor

Nu există nimic, cu excepţia afişelor, care să se lipească mai bine ca etichetările şi generalizările. Ambele strategii de control silesc copiii să gândească despre ei în termenii hotărâţi de noi. Nici nu are importanţă dacă aceste observaţii sunt exacte sau nu. Şi apoi noi suntem mai mari şi, pe cale de consecinţă, mai înţelepţi, aşa că ei trebuie să înghită gogoaşa! Iată câteva exemple:

Dragă, n-ai ce face, întotdeauna ai fost leneş la citit!

Tu reprezinţi creierul familiei!

Hei, Terminator, se pare că strici tot pe ce pui mâna!

Aceste remarci pot să devină combustibil pentru viitoare scuze şi justificări. Un copil recunoaşte: „Părinţii mei îmi spun uneori că sunt leneş sau gras, iar eu folosesc asta drept mica mea scuză ca să nu fac o serie de lucruri. E ceva în genul «ăsta sunt eu, n-am ce face». Aşa m-am născut". Aceşti copii nu-şi află adevărata identitate. Ei trebuie să priceapă cine sunt folosindu-şi propriul lor cap.

Apoi, există generalizările:

Mereu pierzi câte ceva! Ţi-ai pierde şi capul dacă n-ar sta bine pe umeri!

Mereu arzi gazul de pomană! Ţine-o tot aşa!

Nu faci niciodată ce trebuie!

Generalizările cu caracter mai larg conţin de obicei cuvinte ca „niciodată“ sau „întotdeauna“. Acest lucru îi determină pe copiii noştri să renunţe la orice speranţă de a ne schimba vreodată aserţiunile pe care le facem despre ei. Îi face să creadă că aceste atribute sunt atât de dominante, încât cuprind întregul lor complex de gândire şi acţiune. Da fapt, chiar îi împiedică să mai depună efort pentru a privi în interiorul lor pentru a înţelege cine sunt ei cu adevărat. Copiii autonomi se definesc pe ei numai printr-o autoevaluare. Acest simţ al sinelui este specific unei gândiri libere şi derivă din experienţa şi realizările lor anterioare, din sensul devenirii lor, din talentele şi harurile lor, din dorinţele şi interesele lor şi din alegerea drumului personal de a-şi aduce contribuţia la societate.

CÂTE CEVA DESPRE INFLUENŢA FRAŢILOR

Fratele (sora) copilului tău poate fi cel mai bun prieten al lui sau cel mai crunt duşman (depinde de timpul din zi). Relaţiile dintre fraţi pot fi cele mai intense şi mai trainice din viaţa copilului tău. Este important să cunoşti dinamicile relaţiilor dintre copiii tăi din cauza influenţelor uriaşe pe care le pot exercita aceste relaţii. Aceste influenţe sunt declanşate în parte de strădania lor de a se lupta pentru dragostea şi acceptarea părinţilor. Cu cât această luptă este mai strânsă şi mai aprigă, cu atât mai mult vor fi direcţionaţi spre exterior copiii noştri, fiind vorba de o competiţie între fraţi. Ei vor creşte reacţionând, în loc să răspundă şi să înveţe din această relaţie dintre fraţi.

Atunci când copiii noştri rivalizează în câştigarea atenţiei celor din familie, învaţă să-şi manipuleze fraţii şi pe noi. Pentru a evita acest joc nesfârşit de putere copil-frate-părinte, putem încerca să rămânem total în afara conflictelor ce apar între copiii noştri, neluând partea nici unuia şi neintervenind (decât dacă este vorba de o ameninţare fizică sau emoţională gravă), căci altfel ne situăm în sfera influenţelor externe. Dacă facem asta, ei nu vor învăţa niciodată să-şi rezolve treburile de unii singuri prin direcţionare spre interior şi prin comunicarea frate-cu-frate.

Eu sunt de părere că diferenţele dintre fraţi pot reprezenta o sursă minunată de înţelepciune şi maturizare pentru copiii noştri, dar numai dacă aceşti copii sunt cei care decid care dintre trăsăturile,

concepţiile şi principiile fratelui îi pot ajuta să atingă anumite niveluri. Această alegere conştientă implică dialogul interior, caracteristic copiilor autonomi. Dacă-i învăţăm cum să dezvolte acest dialog, nepermiţându-le să ne implice în certurile lor, necomparându-i unul cu altul şi neaţâţându-i unul contra altuia, nu se vor găsi în situaţia să adopte orbeşte caracteristicile fratelui doar ca să fie acceptaţi de noi.

Iată câteva sugestii pentru a ajunge la pace în înfruntările dintre fraţi, astfel încât copiii noştri să răspundă influenţelor pozitive venite din partea fraţilor sau a surorilor, şi nu să reacţioneze la cele negative într-un mod direcţionat spre exterior.

- Poate ar fi bine să evităm să le spunem că-i iubim la fel pe amândoi, căci astfel ei nu simt că avem o relaţie unică şi personală cu ei. Eu le spun copiilor că-i iubesc pe fiecare într-un mod special.
- Trebuie să încercăm să nu îl comparăm pe unul cu celălalt. Chiar şi aluziile subtile pot lăsa o impresie de durată.
- Trebuie să încercăm să nu preferăm pe unul sau pe altul! Uneori, acest lucru este dificil, întrucât, să fim sinceri, fiecare părinte se simte mai legat de unul sau altul dintre copiii lui.
- Repet, nu trebuie să intervenim în disputele lor cât timp nu se lasă cu rupere de oase. De altfel, sunt rare cazurile când fraţii îşi produc răni grave. Această abordare de a-i lăsa liberi înseamnă şi lipsa vreunei colaborări cu una dintre părţi. Atunci când Johnny vine să se plângă de faptul că Boby l-a tras rău de tot de păr şi l-a lovit la ţurloaie, ar fi greşit să faci aserţiunea: *Ştiu, Johnny, nu-mi place când Boby te loveşte aşa, dar a avut o perioadă grea la şcoală, aşa că eu cred că l-au lăsat nervii. O vreme l-aş evita dacă aş fi în locul tău.* Ar fi mult mai de dorit să încercaţi ceva în genul: *Îmi pare rău că te-a lovit, dar ştiu că o să găseşti tu o cale să-ţi temperezi fratele. E treaba ta, nu a mea.*
- Trebuie să le arătăm copiilor cum pot să fie modele pozitive unul pentru celălalt. De pildă, putem cere fraţilor mai mari să le citească poveşti celor mai mici. Sau îi putem ruga pe

cei mai mici să-i ajute pe cei mai mari să coloreze o hartă pentru şcoală dacă au înclinaţii artistice mai evidente.

- Îi putem învăţa pe copiii noştri că disputele lor, cât timp nu-şi fac rău unul altuia, îi ajută să exploreze şi să-şi schimbe propria identitate, ca şi bagajul de convingeri şi păreri personale.
- Trebuie să ne ferim să îndepărtăm sau să ne opunem oricărui simţământ negativ al unui frate faţă de celălalt. Ei consideră că astfel luăm partea celuilalt. E mai bine să vă situaţi pe o poziţie neutră, mărginindu-vă să le arătaţi că înţelegeţi ce simt ei. Iată un exemplu.
  Rachel: *Mamă, Jimmy a rupt capul păpuşii mele preferate şi a vrut să i-l dea lui Rover să-l mănânce!*
  Mama: *Îmi pare rău că tu şi cu Jimmy nu vă înţelegeţi. Ştiu cât te supără acest lucru.*
- Este bine să-i încurajăm pe copiii noştri să facă lucruri împreună, dezvoltându-se astfel însuşirile de colaborare. „Ce-ar fi ca tu şi cu Mary să mă ajutaţi să golesc maşina de spălat vase?" „Robin, poţi tu să o faci pe Sarah să tacă cât dau şi eu un telefon?"
- Dacă unul dintre copii este mult mai în vârstă decât ceilalţi, îi putem acorda un rol specific de supraveghere. Astfel, ar putea asigura pacea între poznaşii şi năbădăioşii fraţi mai mici. De asemenea, ar putea fi încurajat să facă lecţii cu cei mai mici. „Tommy, tu le ai cu matematica! Îl poţi ajuta pe Adam să-şi facă tema pentru acasă?"
- Atunci când unul dintre copiii noştri este rănit, putem evoca simţăminte de empatie din partea celorlalţi fraţi, cerându-le ajutorul. „Sarah, fratele tău a căzut de pe bicicletă. Poţi tu să ţii compresa pe rană, ca să-l bandajez?" În cazul în care copiii noştri se simt doriţi de fraţii lor, se creează o relaţie mult mai strânsă.
- Trebuie să ne străduim să nu ne etichetăm copiii. („Josh e micuţul nostru savant!" sau „Joe aduce numai belele!") Aceste etichetări le furnizează celorlalţi fraţi muniţie pentru următoarea înfruntare dintre ei.

- Putem găsi multe moduri de a ne încuraja copiii să se considere prieteni. Atunci când în mod inevitabil îşi pierde un prieten sau o prietenă, le putem reaminti cât de norocoşi sunt să aibă un frate sau o soră drept camarad pentru toată viaţa. Chiar dacă sunt înclinaţi să se răfuiască unul cu altul, se vor iubi veşnic unul pe celălalt, zi de zi, an de an.
- Lăsându-i să doarmă în acelaşi pat îi putem ajuta să-şi întărească legătura dintre ei. Când soarele merge spre apus, spre apus o iau şi certurile dintre ei. Fiind ţinuţi împreună în spaţii restrânse, trebuie să găsească o cale de înţelegere, altfel adio, somn!

Când au loc luptele aprige, să ne amintim permanent că noi suntem arbitrul, nu judecătorul sau juriul. Ceea ce înseamnă că trebuie să le îngăduim să-şi rezolve disputele între ei, de preferat în afara spaţiului nostru privat. Unele dispute între fraţi sunt de ajutor. Este modul lor de a testa limitele sociale în căutarea rezolvării conflictelor pe care le vor avea în lumea aceea sălbatică şi nebună de dincolo de pereţii casei. Trebuie doar să-i învăţăm cum să lucreze între aceste limite.

IMPORTANŢA UNEI IDENTITĂŢI FAMILIALE

Odată ce am eliminat din mediul familial acele lucruri care duc la direcţionarea spre exterior a copiilor noştri, construcţia unei identităţi familiale poate contribui la întărirea şi menţinerea spaţiului propice unei direcţionări spre interior. Cu cât mai puternică este identitatea familială, cu atât mai bine se vor simţi copiii în pielea lor – o condiţie esenţială pentru direcţionarea spre interior. Copiii ale căror familii au identităţi slabe caută adesea direcţionări dinspre factori externi pentru a obţine un simţământ de apartenenţă pe care nu au reuşit să-l capete în casa lor.

Crearea unei identităţi familiale este un mod eficace de a inocula copiilor noştri un simţământ de permanenţă, de aparţinere şi stabilitate. Oricare cale de transmitere a acestei identităţi este importantă. Ritualurile şi tradiţiile familiei, fie că sunt însoţite sau nu de vacanţe, sunt lucruri aşteptate de copii. Cei pe care i-am intervievat

mi-au spus că şi-au creat identitatea familială mergând în vacanţe anuale la o destinaţie anume, cântând „La mulţi ani!“ într-un fel specific, original, având mici ziceri proprii familiei, servind anumite feluri de mâncare de sărbători, ieşind de „ziua prieteniei“ cu fiecare dintre copii, organizând cine tată-fiică, shopping mamă-fiu şi aşa mai departe. Urmărirea filmelor împreună şi privitul la albumele de fotografii care amintesc de istoria familiei pot duce la crearea unui puternic sentiment al unităţii şi pot stârni hohote de râs. Mulţi dintre cei intervievaţi spun că mesele luate în familie sunt cel mai bun prilej de a întări acest sens al identităţii. Ei privesc aceste mese ca pe nişte ocazii minunate pentru copiii lor de a se exprima liber ca indivizi, dar şi ca membri ai familiei. Oricum, trebuie creat un mediu cât se poate de sigur, lipsit de aprecieri, critici sau judecăţi care ar putea stânjeni această libertate de exprimare. N-ar trebui să înfierăm niciodată ceea ce spun ei şi nici să ne simţim obligaţi să oferim de fiecare dată o idee mai bună.

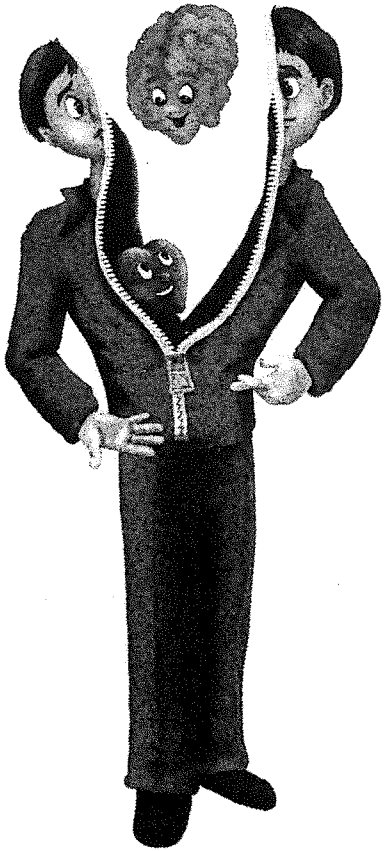
O puternică identitate familială face mai uşoară misiunea de a inocula copiilor un sistem de valori. Am putea încerca să spunem lucruri cum ar fi: „În familie nu se spun minciuni“ sau „Familia noastră îşi respectă prietenii“, „Noi luptăm cu argumente, nu cu pumnii“. Această exprimare a valorilor demonstrează cât suntem de ataşaţi familiei. De pildă, ca să arăt copiilor mei beneficiile generozităţii, de Crăciun mergem să dăruim celor fără adăpost pături, şosete, mănuşi şi jachete. Ca să le arăt virtuţile unei morale puternice, ca şi importanţa loialităţii şi răspunderii, ne oferim voluntari la acţiuni de binefacere şi la colecte de bani. Identitatea familială poate fi chiar folosită în susţinerea principiilor autonomiei. Am putea încerca să spunem lucruri precum: „În familia noastră, nu ne amestecăm în certurile dintre fraţi“, sau „În familia noastră, avem încredere că fiecare membru gândeşte cu propriul lui cap“, sau „În familia noastră, fiecare ascultă muzica/se îmbracă/îşi alege prietenii/face lucruri după propria sa alegere“.

Acum, că ştim cum să construim şi să menţinem un mediu familial propice direcţionării din interior, copiii noştri pot să se umple de-a binelea cu îndrumările pe care li le oferim în următoarele şase strategii care au mai rămas.

DOI

Sprijinul acordat copiilor pentru crearea unui dialog interior benefic

De îndată ce poți să spui ceea ce crezi,
și nu ceea ce cred alte persoane despre tine,
ești pe cale să devii un om deosebit.
— J.M. BARRIE



OPT TEHNICI DE ÎNCURAJARE A INTROSPECȚIEI

Cel mai important instrument al direcționării spre interior este o iscusință deosebită de a folosi dialogul interior în efectuarea alegerilor. Cu ajutorul acestui instrument, ei pot procesa informația din experiențele prezente și trecute, adăugând observații obiective din lumea exterioară. Vor putea apoi să cântărească opiniile pro și contra și să prevadă posibilele urmări și rezultate ale alegerilor lor potențiale. Această pricepere de a „conversa cu sine" face diferența între a răspunde lumii exterioare sau a reacționa automat. Acest lucru înseamnă că vor face o alegere pentru că este just pentru ei, nu pentru ceilalți. Cât timp nu vom alimenta dezvoltarea vocilor lor interioare, vor acorda o atenție mai mare vocilor celorlalți. Priviți în jurul vostru sau, mai bine, luați-vă inima în dinți și uitați-vă la știri. Veți vedea că acest reazem pe direcționarea spre exterior nu ne-a dus nicăieri.

În capitolul anterior am ilustrat câteva dintre modurile prin care putem descuraja dialogul interior al copiilor noștri. Cu aceste tehnici de educație, alegerile pe care ei le fac sunt motivate de noi, nu de ei. Să aruncăm o privire asupra celor opt strategii care-i vor încuraja spre introspecție, pentru a putea face propriile lor alegeri.

1. Interogarea (maieutica)

Una dintre cele mai bune metode de stimulare a dialogului interior al copiilor este interogarea. Punând întrebări copiilor le semnalăm că este rândul lor să acționeze. Dacă mediul familial încurajează autonomia, copiii vor alege variate răspunsuri. Ar putea să devină necesară o oarecare îndrumare, dar numai atunci când par să se fi blocat de tot. Desigur, întrebările puse într-un mod urât nu se iau în considerare. Atunci când punem întrebarea pe un ton răstit, furios sau plin de frustrare, le dereglăm dialogul interior. Așa că trebuie să ne străduim din răsputeri să ne păstrăm o voce agreabilă și condescendentă. Iată un exemplu al modului corect de a pune întrebări:

Mama: *Billy, de ce stai aici singur, când ceilalți copii se joacă?*
Billy: *Nimeni nu vrea să se joace cu mine.*
Mama: *S-a întâmplat ceva?*
Billy: *Păi da, Tommy m-a insultat.*
Mama: *Cum te-a insultat?*
Billy: *M-a făcut trișor.*
Mama: *De ce ți-a spus așa?*

Billy: *Pentru că am tras cu coada ochiului când ne jucam de-a v-ați ascunselea!*
Mama: *Ce crezi că ai putea face ca să îndrepți lucrurile dintre voi doi?*
Billy: *Nu știu. Cred că nimic. E un netot. Urăsc tupeul lui!*
Mama: *Dar ieri erați cei mai buni prieteni! Ce s-a întâmplat azi?*
Billy: *M-a făcut să mă simt ca un prost.*
Mama: *Ai făcut tu ceva ca să se ajungă aici?*
Billy: *Păi da, cred că n-ar fi trebuit să trag cu ochiul.*
Mama: *Ce crezi că ar trebui făcut?*
Billy: *Cred că ar trebui să-mi cer iertare.*
Mama: *Sună bine. Fă o încercare, șefule!*

Iată și un alt exemplu:

Tata: *Rachel, pari supărată. Ce s-a întâmplat?*
Rachel: *O urăsc pe profesoara mea. M-a pedepsit pentru nimic.*
Tata: *Păi, ce motive a avut?*
Rachel: *Nimic important, am uitat iarăși să aduc manualul de matematică la oră.*
Tata: *Tu de ce crezi că există regula asta la școală?*
Rachel: *Ca elevii proști din clasă să nu devină și mai proști.*
Tata: *Ai observat vreo schimbare la notele tale de la matematică în perioada aceasta?*
Rachel: *Cred că au scăzut un pic.*
Tata: *Și ce crezi că ar trebui să faci?*
Rachel: *Cred că o să pun bilețel în dulăpiorul meu, ca să nu mai uit manualul și data viitoare.*
Tata: *O idee bună! Cred că o să meargă!*

Din ambele exemple reiese clar cum a fost îndrumat copilul să gândească. Comparați-le acum cu un mod greșit de a pune întrebări:

Mama: *Billy, nu mai sta îmbufnat și du-te să te joci cu ceilalți copii.*
Billy: *Dar Tommy m-a făcut trișor.*
Mama: *Cum? Ai trișat? De ce ai făcut un lucru prostesc ca ăsta?*
Billy: *Pentru că n-am vrut să câștige Tommy și eu să pierd.*
Mama: *Crezi că merită să te mai joci cu el?*

Billy: *Nu ştiu.*
Mama: *Adună-ţi lucrurile, mergem acasă.*

Şi încă un exemplu de cum nu trebuie puse întrebările:

Tata: *Ce e cu strâmbătura asta pe faţa ta, don'şoară?*
Rachel: *Şi tu ai fi nervos dacă ai primi o pedeapsă.*
Tata: *Cum? Câte pedepse crezi că o să mai primeşti la şcoală până vor lua hotărârea să te elimine?*
Rachel: *Nu-mi pasă, oricum nu-mi place la şcoală.*
Tata: *Şi cum crezi că vei reuşi să te descurci în viaţă dacă nu termini liceul?*
Rachel: *Ah, lasă-mă în pace!*

Care este diferenţa? Diferenţa este o zi bună sau una rea, o relaţie bună sau o relaţie proastă, un copil care are gândire interioară în ceea ce priveşte alegerile pe care trebuie să le facă şi un copil care reacţionează la remarcile părintelui, concentrându-se pe ce face greşit acesta din urmă şi un copil direcţionat spre interior, autonom, sau un copil direcţionat spre exterior.

2. Sugerarea de aserţiuni

Simplele aserţiuni pot porni mecanismul dialogului interior la copil. Unele dintre preferatele mele oferă informaţii, fac observaţii şi folosesc un cuvânt, două de sugerare.

Iată un exemplu prin care ***se oferă informaţie***:

Mama: *David, e periculos să alergi pe marginea piscinei.*
David, în gând: *Mda, îmi amintesc că, anul trecut, un copil şi-a spart capul. Uf, nu vreau s-o păţesc şi eu.*

Comparaţi acest exemplu cu următorul:

Mama: *David, încetează imediat să mai alergi!*
David, în gând: *Ce pisăloagă! Aş vrea să nu mă mai trateze ca pe un prunc!*

Iată un exemplu prin care ***se face observaţie:***

Tata: *Văd că nu eşti gata încă şi în invitaţie scrie că petrecerea începe la ora nouă.*
Lizzi, în gând: *Ah, da, am uitat de asta! Bine că mi-a amintit. Dacă uita şi el? Data viitoare, ar fi bine să-mi notez asta în agendă.*

Şi comparaţi-l cu următorul exemplu:

Tata: *Ştii cât e ceasul? O să întârzii la petrecere! Dacă nu eşti gata în cinci minute, găseşte pe altul să te ducă.*
Lizzi, în gând: *Dumnezeule, chiar mă calcă pe nervi când îmi vorbeşte aşa. Pot să fiu gata în cinci minute, nu asta e problema. Dar o s-o sun pe Jenny să mă ducă cu maşina. N-am chef să stau lângă un monstru ca ăsta!*

Iată un exemplu de ***vorbire laconică:***

Mama: *Eliza, autobuzul!*
Eliza, în gând: *Dumnezeule, am întârziat! Mai bine îmi iau sandviciul la pachet, căci nu mai am timp să-l mănânc acum! Bine că mi-a amintit de autobuz. În dimineaţa asta am un test la gramatică, aşa că mai bine data viitoare mă scol cu un sfert de oră mai devreme.*

Şi comparaţi-l cu următorul:

Mama: *Eliza, aud motorul autobuzului, dacă-l pierzi, eu sunt prea obosită să te duc cu maşina!*
Eliza, în gând: *Ah, ce-o mai urăsc! De parcă am nevoie de şi mai mult stres în dimineaţa asta! Oricum, e vina ei! Trebuia să mă trezească dacă a văzut că nu sună ceasul!*

Toate aceste sugestii îl fac pe copil să gândească asupra propriilor lui probleme şi asupra căilor de rezolvare. Dacă nu le folosim, creăm o reacţie iraţională la o influenţă exterioară – părintele!

3. Să oferim copiilor noştri posibilitatea unor alegeri cu care ne putem acomoda

Copiii agreează dialogul lor interior atunci când le oferim posibilitatea unor alegeri. De pildă, lăsaţi-o pe Sally să decidă unde să se aşeze într-un restaurant sau rugaţi-l pe Tommy să-şi aleagă locul la o masă aniversară. Firește, aici e o mică hibă. Va trebui să ne arătăm mulţumiţi de orice alegere ar face! Dacă o vom respinge, copiii noştri vor creşte cu ideea că alegerile lor sunt greşite! Cu timpul, vor apela tot mai puţin la o direcţionare spre interior, aşteptându-se ca toţi ceilalţi să facă aceste alegeri pentru ei!

4. Modelarea dialogului interior

Copiii noştri pot să înveţe să-şi dezvolte dialogul interior atunci când ne observă. Aţi gândit vreodată „cu voce tare"? Despre această tehnică este vorba. Haideţi să dăm mai întâi un exemplu.

Tu: *Domnul Rask este foarte supărat pe mine că am întârziat la adunarea aceea. Ştiu cât de important era pentru el. Iar eu am preferat să-mi termin mai întâi integrama! Ar fi trebuit să mă gândesc ce efect urma să aibă întârzierea mea asupra lui. Poate ar trebui să-l invit la masă. Am putea discuta astfel despre problemele la care nu am fost de faţă la adunare şi poate că l-aş putea ajuta la proiectul propus de el.*

Fireşte, mai întâi, copiii vor gândi că eşti puţintel cam ridicol să vorbeşti unui interlocutor invizibil, dar este o metodă foarte bună să-i înveţi despre valori, despre rezolvarea problemelor şi despre beneficiile de a nu avea o concepţie greşită. Depăşeşte o prelegere ternă. Ar putea chiar determina copiii să reflecteze în interior pe probleme asemănătoare.

5. Punerea într-o situatie

Uneori, este de mare ajutor să-i determinăm pe copiii noştri la un dialog interior prin intermediul unui scenariu. Să presupunem că Johhny este terorizat de bătăuşul clasei. Te poţi oferi să-l sprijini în felul următor:

Tu: *Ştiu că Cristi ţi-a făcut necazuri la şcoală în ultimul timp.*
Johnny: *Da, mă împinge tot timpul şi zice că arăt ca o fată pentru că am părul cârlionţat.*
Tu: *Ştii ce? Hai să jucăm un joc. Eu sunt tu şi tu eşti Cristi. Poate găsim împreună o cale să rezolvăm problema asta.*
Johnny: *Bine! El spune de obicei ceva în genul: „Hei, Cârlionţatule, unde te duci, acasă, să te joci cu păpuşile?"*

Tu, drept Johnny: *Nu las pe nimeni să mă trateze aşa. Ştiu că ai putea să fii un prieten bun dacă nu i-ai hărţui pe ceilalţi copii.*
Johnny, drept Cristi: *Cine spune asta, tu, prăpăditule?*
Tu, drept Johnny: *Da, eu. Tu arunci tot timpul cu noroi. Mi-aş fi dorit să fii în grupul nostru, dar nu avem nevoie de cineva grosolan.*
Johnny, drept Cristi: *Tipule, îmi pare rău. N-am avut nicio intenţie rea. Batem palma?*
Tu, drept Johnny: *Bine, hai să încercăm să fim prieteni. Dar gata cu batjocura!*

Fireşte, această conversaţie poate să se poarte într-un milion de direcţii, la fel şi rezultatele variate ale rolurilor jucate, bune sau nu. Schimbând din când în când rolurile, copilul tău va putea vedea problema din perspective diferite, lucru esenţial pentru dezvoltarea unui dialog interior sănătos şi puternic.

6. Lista cu avantaje şi dezavantaje

Lista cu avantaje şi dezavantaje, în sprijinul copiilor noştri, îi încurajează în dezvoltarea dialogului interior pentru rezolvarea problemelor şi a alegerilor greu de făcut. Ei învaţă să cântărească diferitele variante dintr-o decizie şi să prevadă rezultatele posibile. Să privim la următorul scenariu:

Tim: *Mamă, ce zici, anul viitor să mă înscriu în echipa de fotbal sau în cea de baseball?*
Mama: *Hm, e o decizie grea. Hai să facem o listă cu pro şi contra.*
Tim: *Cum?*
Mama: *Ştii tu, avantaje şi dezavantaje pentru fiecare alegere.*
Tim: *Da, am priceput. Păi, eu sunt mult mai bun la baseball.*
Mama: *Pe de altă parte, ai vrea să-ţi îmbunătăţeşti jocul de fotbal.*
Tim: *Da, şi Jimmy, cel mai bun prieten al meu, alege fotbalul.*

Mama: *Tata antrenează echipa de baseball. E un avantaj sau un dezavantaj?*
Tim: *Clar un dezavantaj. Mă face să mă pierd când stă cu ochii pe mine.*
Mama: *Te înţeleg!! Când sunt antrenamentele pentru fiecare?*
Tim: *Antrenamentul la fotbal este imediat după ore, aşa că am o pauză înainte să-mi fac temele pentru acasă şi nu trebuie să fac două drumuri la şcoală.*
Mama: *Dar trebuie să recunoşti că e mai răcoare după-amiază, când ai avea antrenament la baseball.*
Tim: *Aşa este, dar nu mă deranjează căldura. Cred că anul ăsta mă îndrept spre fotbal. Baseballul o să mai aştepte.*

O asemenea listă poate fi întocmită oral sau pe hârtie. Pentru cei care pot deja să scrie bine, o listă scrisă are propriile ei beneficii, căci se poate reveni mereu asupra ei până când se face alegerea sau se rezolvă problema.

7. Lista cu consecinţe

O listă cu consecinţe este o simplă variantă a listei cu avantaje şi dezavantaje. În loc de acestea din urmă, copiii vor pune pe hârtie doar consecinţele posibile ale fiecărei alegeri. De pildă, dacă Sandra este nehotărâtă dacă să intre sau nu în patrula de circulaţie a şcolii, puteţi face împreună o listă cu consecinţe posibile:

Va trebui să mă scol cu treizeci de minute mai devreme.
Va trebui să câştig respectul prietenilor şi al profesorilor.
Va trebui să fiu capabilă să ajut pe cei mici să treacă strada.
Timp de nouă săptămâni nu voi putea să mai merg la clubul de şah.
Va trebui să port banderola aceea care arată „cool".
Anul viitor aş putea câştiga un loc în consiliul elevilor.
Voi învăţa cum să fiu responsabilă şi punctuală.
Voi învăţa cum să-mi planific timpul.

Nu voi putea merge împreună cu Jenny la şcoală în fiecare dimineaţă.
Voi putea să-mi îmbunătăţesc manierele.

După discutarea sau citirea listei, Sandrei îi va fi mai uşor să aleagă. Iar în timp, va fi capabilă să prefacă acest obicei într-un dialog interior automat şi care s-o lumineze repede, bazându-se pe ea, şi nu pe ceilalţi, în alegerile făcute.

8. Folosirea recompensei şi pedepsei care să promoveze dialogul interior, şi nu pe cel exterior

Conceptul de recompensă şi pedeapsă este supus unor variate controverse, întrucât există forme de recompense şi pedepse atât utile, cât şi dăunătoare.

Pentru a îndruma copiii spre un dialog interior, va trebui să ne asigurăm că nu îşi modelează comportamentul doar pentru a primi o recompensă. Acest lucru ar însemna că folosesc influenţele exterioare pentru a face propriile alegeri. O spune foarte bine un băiat de cincisprezece ani într-un interviu: „Uneori, fac anumite lucruri doar ca să primesc o recompensă, cum ar fi un cadou sau ceva în genul ăsta. Nici măcar nu mă gândesc la vreun alt motiv care m-ar determina să fac acel lucru". Ţinta noastră este să vedem ce fel de recompense şi pedepse ar încuraja aprecierea de sine la copiii noştri. Să începem prin a examina următoarele recompense şi pedepse şi să explicăm de ce sunt bune sau nu.

NU RECOMPENSAŢI copiii atunci când câştigă trofee, medalii sau jocuri sau iau note bune. Sunt factori exteriori. Spunând ceva în genul: „Ce lucru nemaipomenit ai făcut! Ai zece pe linie!", puneţi accentul pe rezultatele obţinute (direcţionare spre exterior), şi nu pe munca depusă de ei în obţinerea lor (direcţionare spre interior).

LĂUDAŢI copiii pentru activităţile care-i conduc la câştigarea acelor trofee, medalii, jocuri sau note bune. Spunând ceva în genul: „Notele astea de zece reprezintă din partea ta o muncă asiduă şi determinare. Trebuie să fii mândru de asta", puneţi accentul pe efortul depus de copil astfel încât acesta va reflecta asupra acestui fapt şi va face legătura dintre efort şi rezultat.

NU LĂUDAŢI un copil ca persoană: „Eşti o fată straşnică". Este o apreciere a încrederii în sine. Astfel de aprecieri n-ar trebui să vină niciodată dintr-o sursă exterioară, fie ea şi părintele. Este recomandat să respectăm dreptul copiilor noştri de a decide singuri, prin gândire interioară, ce fel de persoane sunt ei.

LĂUDAŢI în schimb comportamentul, spunând: „Te joci aşa de frumos cu prietenii tăi". Acest lucru motivează copiii să reflecteze în interior la ceva asupra căruia ei au control deplin – acţiunile lor.

NU LĂUDAŢI acordând elogii generale sau lipsite de conţinut. Astfel de elogii au iz de subiectivitate, pentru că, sinceri să fim, sunt strict opiniile noastre. Cu siguranţă, nu dorim copiilor noştri să folosească opiniile persoanelor cu autoritate drept etalonul de aur după care ei îşi modelează comportamentul şi iau decizii în viaţă. Printre exemple de astfel de laude goale se află şi următoarele:

Uau, minunată treabă să măturiţi frunzele alea!
Hei, superb peisajul pe care-l desenezi!
Ce hartă minunată ai făcut!

Puteţi să vă daţi seama cum aceste forme de laudă îi învaţă pe copii că singurul mod prin care pot distinge binele de rău, în ceea ce fac sau spun, este prin aprobare şi acceptare din exterior. În cele din urmă, îşi vor forma o dependenţă de părerile celorlalţi. Chiar şi aserţiunea: „Sunt mândru de tine" poate transmite copilului acelaşi mesaj, aşa că eu prefer să spun: „Pun rămăşag că te simţi mândru de tine".

Mai mult, atunci când copiii primesc laude generale sau lipsite de conţinut, prima lor reacţie este să gândească contrariul. Să presupunem că un părinte face următorul comentariu: „Billy, tu eşti foarte organizat". Aş putea să garantez că primul gând al lui Billy se va întoarce numaidecât la o perioadă când era neglijent şi deloc metodic. Dacă un părinte spune: „Jane, eşti o fată foarte bună", primul ei gând s-ar putea duce la cât de rău s-a purtat săptămâna trecută. Ar putea chiar să gândească: „Nu, nu sunt. Sunt un copil rău. Ori încerci să fii drăguţ, ori chiar am reuşit să te păcălesc". Pe scurt,

acest gen de laude îi face adesea pe copii să reflecteze la greşelile trecute.

LĂUDAŢI copiii făcând elogii cu trimitere directă. O modalitate este de a face observaţii imparţiale, cum ar fi remarcile de mai jos:

Uau, ce multe frunze ai măturat din curte! Zece saci! Multă muncă!

Văd că ţi-ai terminat toate temele pentru acasă, şi este doar şase! Ţi-ai rezolvat problemele la matematică de unul singur!

Foloseşti o mulţime de culori frumoase pentru harta de la geografie, şi ia uite câte lucruri te-ai gândit să expui – râuri, munţi, oraşe! Frumos!

În plus ar fi de ajutor să descrieţi beneficiile alegerilor lor corecte.

Ai terminat foarte repede temele pentru acasă, aşa că ai două ore de joacă în plus.

Descrierile specifice ca forme de laudă îi ajută pe copii să aibă încredere în propria lor judecată, în loc să se bizuie pe alte păreri sau aprecieri. Ca urmare, copiii vor decide dacă alegerile lor sunt demne pe deplin de propria lor aprobare. La urma urmei, ca să devină autonomi, copiii trebuie să-şi descopere valoarea de unii singuri.

LĂUDAŢI copiii făcând elogii care îndeamnă la introspecţie şi apreciere de sine, cum ar fi: „Probabil eşti foarte mândru de tine". Această abordare îndrumă copiii să se autoevalueze, reflectând la propriile lor acţiuni. În acelaşi timp, vor câştiga o înţelegere a propriilor îndemânări şi priceperi care, la rândul lor, îi va ajuta să-şi definească identitatea.

LĂUDAŢI copiii, prefăcându-vă că nu ştiţi că sunt acolo. Spuneţi ceva în genul: „Erik e bun la combinaţiile astea, hai să-l întrebăm pe el". Sau: „Ai observat cât de politicoasă a devenit Michelle?".

Acest gen de laude are o putere deosebită, întrucât copiii consideră aprecierile noastre sincere şi nedeterminate de motivaţii absconse. Eu cred că laudele făcute „în lipsă" reprezintă una dintre cele două instrumente puternice ale creşterii copiilor ca aceştia să fie direcţionaţi spre interior. Celălalt instrument este să le cerem în mod sincer ajutorul.

LĂUDAŢI cu aprecieri tăcute, cum ar fi să daţi din cap, să faceţi cu ochiul, să ridicaţi în sus degetul mare, să zâmbiţi sau să-i bateţi pe copii pe spate. Atunci când părinţii folosesc gestica în loc de cuvinte, lauda are uneori un efect mai mare, căci se înfăţişează mai veritabilă şi, ca urmare, mai uşor de crezut. De asemenea, îi motivează pe copii să-şi admire acţiunile lor care au atras aceste gesturi.

NU LĂUDAŢI în mod excesiv şi fără discernământ. Supuşi unor astfel de laude ani de-a rândul, copiii noştri nu vor învăţa să se judece într-un mod realist. Ei vor da piept cu neputinţa, întrucât priceperile şi talentele despre care li se spune că le-ar avea sunt adesea false sau supraevaluate. Atunci când aceşti copii vor intra în lume, vor realiza într-un mod dureros că, în anumite domenii, nu sunt chiar atât de extraordinari precum au fost lăsaţi să creadă. De fapt, această percepţie falsă a valorii (o influenţă exterioară dăunătoare) ar putea să le diminueze motivaţia de a încerca să devină mai buni în domeniile respective.

Această conştientizare duce la contrariul celor urmărite prin aceste laude – scade respectul de sine. Am văzut adesea, în şcolile elementare, aceste încercări false de a câştiga respectul de sine. Este pus un accent excesiv pe întărirea din exterior a autoevaluării şi încrederii în sine a copiilor. Lauda, de obicei generală prin natura ei, este ataşată copiilor sub forma unor aprecieri sau comentarii ale profesorilor şi aşa mai departe. Plin de sentimentul unei anumite importanţe de sine, ei intră la gimnaziu, unde este dezvăluită adevărata valoare a priceperilor lor. Este o crudă trezire la realitate pentru orice copil de unsprezece ani.

NU LĂUDAŢI excesiv de entuziaşti sau cu nesinceritate. Copiii simt lipsa de sinceritate, care nu ajută în niciun fel unui dialog interior

folositor. Unul dintre cei intervievaţi spunea: *„Urăsc modul în care unii oameni mari vorbesc copiilor, exagerând laudele şi adresându-se ca unor ţânci. E ca şi cum îi consideră prostuţi sau ceva în genul ăsta".*

În concluzie, recompensa trebuie să-i facă întotdeauna pe copii să-şi aprecieze în interior comportamentul, în loc să depindă de evaluările celorlalţi. Copiii lăudaţi într-un mod care îndrumă la un dialog interior se vor baza pe raţionamentele lor pentru a-şi studia alegerile, consecinţele pe care le vor suferi şi hotărârile pe care va trebui să le ia pentru viitor. Acestea sunt calităţile unei fiinţări autonome – calităţi pentru care trebuie să ne străduim împreună, nu numai de dragul copiilor noştri, dar şi pentru noi!

Ce se poate spune despre recompensarea alegerilor bune făcute de copiii noştri? Eu mă opun oricărei forme de recompensare care are scopul să încurajeze pe copiii noştri să facă ceea ce vrem noi să facă. Recompensele sunt doar influenţe externe care-i distrag pe copii de la folosirea dialogului interior pentru a face alegeri. De exemplu, copiii ar trebui convinşi să facă treburi casnice fără să fie plătiţi, căci este normal ca ei să participe la viaţa de zi cu zi a unei familii. La urma urmei, şi ei sunt membri ai acelei familii. Banii daţi pentru a duce gunoiul şi altele reprezintă influenţare din exterior. Pe de altă parte, eu cred că aceşti copii trebuie să primească o alocaţie potrivit cu vârsta, dar dintr-un motiv diferit. În timp, familia câştigă o anumită sumă de bani şi, fiind membri ai familiei, copiii noştri ar trebui să se bucure de acest succes financiar. În ceea ce priveşte rezultatele de la şcoală, a-i recompensa pe copii pentru notele bune le dă impresia că scopul se află mai degrabă în notă decât în cunoştinţele pe care le pot câştiga prin studiu. Notele reprezintă influenţă exterioară. Copiii ar trebui să-şi dea măsura muncii lor în şcoală întrucât învăţarea este esenţială pentru maturizarea şi bunăstarea lor şi pentru satisfacţia personală.

De asemenea, nu sunt de acord să fie recompensaţi copiii pentru bună purtare, dar asupra acestui lucru vom insista la capitolul dedicat educaţiei. În schimb, ar trebui să suporte consecinţele negative ale unei purtări greşite şi, respectiv, să se bucure de rezultatele pozitive ale unei purtări corecte. Dacă aveţi timp şi răbdare, ar fi frumos să alcătuiţi un tabel al comportamentului, cu scopuri precise pe care

copiii să le îndeplinească, dar numai pentru a-i ajuta să urmărească propriul progres. Şi n-ar trebui să existe niciun soi de recompensă pentru atingerea unui scop alta decât satisfacţia comportării potrivit propriului lor cod al moralei. Există două feluri acceptabile de recompense pe care le putem acorda copiilor noştri. Unul este să le spunem cuvinte de încurajare atunci când se află pe direcţia bună. De pildă, dacă Tommy a dus gunoiul fără să i se mai amintească acest lucru, am putea să spunem ceva în genul: „Uau, ai crescut! Îţi dai seama că nu a mai fost nevoie să-ţi spun eu să duci gunoiul? Mi-e de mare ajutor!" Observaţii de genul acesta îi stimulează să-şi evalueze acţiunile din interior. Al doilea fel de recompensă este sub forma consecinţelor pozitive sau logice. De pildă, dacă Brianna îşi termină temele mai devreme, poate să se joace mai mult timp cu prietenele ei. Ea trebuie încurajată să reflecteze asupra acţiunilor ei prin dialog interior: „Uau, *mi-am făcut* repede temele pentru acasă, aşa că acum am timp berechet! O să încerc să fac aşa în *fiecare* zi!" Altă formă de recompensare o reprezintă mita, iar mita este un factor extern care îi determină pe copiii noştri să devină păpuşi trase de sfori şi conduse din exterior.

COMBATEREA DIALOGULUI INTERIOR NESĂNĂTOS

Există un singur lucru mai deplorabil decât bazarea pe influenţele exterioare în luarea deciziilor, şi acesta este implicarea autoamăgirii, a subaprecierii şi a triadei cumplite: scuze, justificări şi găsirea de raţiuni. Dar de ce se angajează oamenii în acest comportament de autoapărare? Uneori, ei consideră că adevărul este prea dureros. Alteori, se tem de respingere sau ridicol. În orice caz, se leagă întotdeauna de pierderea acceptării. Dacă ei îşi dezvăluie o parte din ei de care nu sunt prea mândri, cred că nu vor fi iubiţi. Dacă descoperă ceva despre ei care nu le este tocmai pe plac, cred că nu se vor iubi pe ei. Iar dacă nu se vor iubi pe ei, de ce i-ar iubi ceilalţi?

Există modalităţi să ne menţinem copiii pe calea mai sănătoasă a adevărului despre sine.

SĂ-I AJUTĂM SĂ SE CONFRUNTE CU DIALOGUL LOR INTERIOR NESĂNĂTOS

De multe ori trecem cu vederea faptul că aceşti copii se folosesc de scuze sau se autoamăgesc. Nu vrem să ne gândim că ar avea defecte, nu vrem să le rănim sentimentele, nu vrem să ne fie amintite propriile noastre lipsuri sau nu vrem să ne batem capul cu explicaţiile care ar veni din partea lor. Dar este întotdeauna în interesul lor să-i facem să ştie că suntem alături de ei. Iată câteva exemple:

Danny: *Doamna profesoară ne-a dat prea multe teme pentru acasă. E foarte rea! N-o să fac nicio temă!* (autoamăgire)
Mama: *Vecinul mi-a spus că fiul lui Hal trebuie să înveţe pentru un test de ştiinţe sociale pentru mâine. Ştiu că voi doi sunteţi în aceeaşi clasă. Şi ştiu că aveţi multe probleme pe subiectul ăsta. Despre asta este vorba de fapt?*
Danny: *Da, aşa cred. Mi-a fost ruşine când am luat notă proastă la ultimul test. Poate că mă laşi, măcar acum, să stau acasă mâine, să zici că m-am îmbolnăvit! Aşa o să am mai mult timp să învăţ.*
Mama: *Hei, nu eu am probleme cu ştiinţele sociale. De tine depinde ce o să faci. Cunoşti consecinţele faptului de a învăţa şi pe cele de a nu învăţa. Poţi să-ţi dai seama şi singur. Eu una n-am de gând să mint pentru tine. Vreau să ştii că nu poţi să mă prosteşti şi nici n-am să te las să te minţi singur. N-ai vrea mai bine să te ajut acolo unde crezi că nu înţelegi?*
Danny: *Poate, dacă mi-ai pune întrebări la sfârşitul fiecărui capitol.*

Încă un exemplu:

Debbie: *N-am să mai fiu prietenă cu Jessica. E foarte plictisitoare.* (autoamăgire)
Tata: *Week-end-ul trecut voi două eraţi foarte apropiate. Spune-mi ce s-a întâmplat cu adevărat între voi!*
Debbie: *Sunt foarte supărată pe ea. I-a spus lui Jannika că n-am vrut s-o invit la ziua mea de naştere.*

Tata: *Şi este adevărat?*
Debbie: *Păi da, dar n-ar fi trebuit să umble cu pâra. Oricum, nu mai putem fi prietene, pentru că nu suntem în aceeaşi clasă.* (justificare)
Tata: *Sarah nu este în clasă cu tine şi ţi-e prietenă de ani buni. Vreau să ştii că lucrurile ar merge mai bine dacă ai fi sinceră şi cu tine, şi cu mine. În felul acesta, poate vom găsi împreună o soluţie.*
Debbie: *Cred că ai dreptate. O să discut cu Jessica diseară. Mă ajuţi să stabilesc ce să-i spun?*

Aşadar, atunci când ne dăm seama că uneori copiii noştri nu sunt cinstiţi cu ei şi cu ceilalţi, primul pas este să încercăm să-i scoatem din găoacea în care vor să se ascundă şi să-i ajutăm să se angajeze într-un dialog interior mai sănătos ca să-şi rezolve problemele.

SĂ ÎI AJUTĂM SĂ SE RECUPEREZE DUPĂ EFECTELE CONFRUNTĂRII CU ADEVĂRUL

Odată ce am îndepărtat amăgirea, astfel încât copiii noştri să înfrunte adevărul, va trebui să-i ajutăm să depăşească orice suferinţă este implicată aici:

Ştiu cât de greu a fost să vorbeşti despre problema asta. Ţi-a trebuit curaj, nu glumă!

E chinuitor să te confrunţi cu greşelile tale. În mod sigur, te-ai maturizat.

Mă bucur că, în cele din urmă, mi te-ai confesat. Îmi place să simt că pot avea încredere în cele ce spui.

Deşi pot să încerce să ascundă unele probleme, mai ales atunci când acestea ne implică pe noi, trebuie să ne străduim din greu să-i determinăm pe copiii noştri să accepte adevărul fără să facem comentarii ce invocă simţăminte precum vina, ruşinea, jena sau furia. Aceste comentarii includ apostrofări, insulte, ameninţări, ultimatumuri şi pedepse severe şi ilogice.

SĂ ÎI AJUTĂM SĂ GĂSEASCĂ SOLUŢII PRINTR-UN DIALOG INTERIOR BENEFIC ŞI ONEST

Odată recuperaţi după înfruntarea cu adevărul, este timpul să ne ocupăm de găsirea unei soluţii la acest conflict. Cele opt strategii descrise în prima parte a acestui capitol funcţionează foarte bine, întrucât schimbă dialogul interior veros într-un dialog mult mai corect şi mai deschis. Dacă problema este gravă sau complexă sau dacă copilul este îndeajuns de mare ca să posede un proces de gândire abstractă bine dezvoltat, atunci interpretarea unui rol, lista cu avantaje şi dezavantaje şi lista cu consecinţe reprezintă probabil cele mai bune opţiuni care-ţi sunt la îndemână.

CUM SĂ NE MODELĂM PROPRIA ONESTITATE INTERIOARĂ PENTRU COPIII NOŞTRI

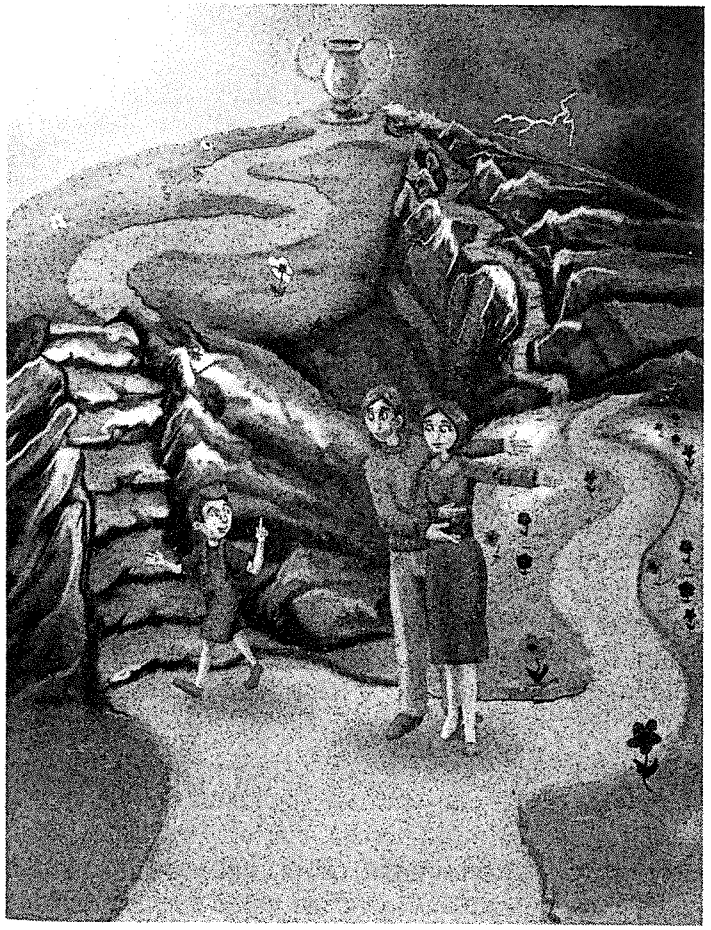
Dacă dorim pentru copiii noştri angajarea într-un dialog interior franc şi real, atunci la fel trebuie să procedăm şi noi. Dacă am dat-o în bară şi căutăm scuze şi justificări pentru o alegere nefericită, ar trebui să recunoaştem această greşeală cu voce tare, avându-i pe copii drept martori. Ar putea chiar să fie o idee bună să socotim onestitatea interioară drept o trăsătură a identităţii familiale: „În familia noastră, noi suntem cinstiţi cu noi înşine“ sau „Noi, în familia noastră, nu căutăm scuze şi justificări“.

Odată ce copiii noştri acceptă o comunicare reală în doi cu micuţa voce interioară a lor, atracţia factorilor externi prinde să se atenueze. Cu timpul, copiii noştri vor sta pe picioarele lor, devenind tot mai puternici. Şi vor crede în propriile lor forţe mai mult decât în orice.

TREI

Să-i ajutăm pe copii să-şi păstreze intuiţia naturală

Intuiția este dovada că sufletul este mai mare decât credem noi.
— ANONIM



Îmi place modul în care psihoterapeutul Belleruth Naparstek caracterizează intuiţia:

> *Cunoaşterea intuitivă ne aduce prin canalele obişnuite senzoriale informaţii pe care, în mod normal, noi nu ar trebui să le primim, întrucât se referă la ceva sau la cineva altul decât noi. E ca şi cum propriile noastre limite sunt extinse peste un teritoriu mai mare decât trupul nostru, culegând astfel informaţii din mediu ca şi cum acesta ar face parte din noi.*

Este mai bine să căutăm îndrumare din partea propriului nostru suflet decât din influenţe exterioare care s-ar putea să nu înţeleagă particularităţile noastre personale.

Intuiţia copiilor este cu totul neobişnuită, dar, întrucât ei exprimă simţămintele intuitive fără rezerve, noi îi taxăm adesea pentru „imaginaţia lor prodigioasă". Însă, acest simţ special este un dar care-i ajută pe copii să stea în afara dificultăţilor şi să facă alegerile corecte. Este comunicarea lor interioară directă cu sufletele lor. Dacă noi sabotăm încrederea lor în mica voce interioară, le deschidem uşa vocilor exterioare după care copiii se vor ghida şi direcţiona în viaţă.

SĂ APELĂM LA FOLOSIREA PUTERILOR NOASTRE INTUITIVE PROPRII

Am putea să spunem ceva în genul: *„Am o presimţire că mătuşa Sally ar vrea s-o vizităm. Hai să mergem la ea duminica asta"*. Dacă presimţirea se dovedeşte corectă, le putem arăta ce bucuroşi suntem că „ne-am ascultat inima".

SĂ-I ÎNCURAJĂM SĂ-ŞI URMEZE PROPRIILE PRESIMŢIRI

Dacă ei simt că nu ar vrea să meargă la o petrecere între copii, pentru că au o presimţire urâtă, ar trebui să-i susţinem în această alegere.

Când apar probleme de morală, eu le cer copiilor să trăiască după motto-ul: „Dacă simţi că nu trebuie, nu o face". Deciziile morale greşite sunt întotdeauna însoţite de un simţământ de jenă pe care ei trebuie să înveţe să-l întoarcă pe toate feţele.

SĂ-I ÎNVĂŢĂM PE COPII CUM SĂ-ŞI FORTIFICE PUTERILE LOR INTUITIVE

Îi putem obişnui pe copiii noştri să-şi folosească în mod conştient intuiţia. Să presupunem că Florentine nu se poate hotărî la care din

două cărţi să facă un rezumat pentru şcoală. Îi putem cere să-şi închidă ochii şi să se vizualizeze sau să se imagineze făcând prezentarea primeia şi a apoi a celei de-a doua cărţi. Probabil că va fi atrasă mai mult de una dintre ele. Atunci când ea face alegerea chemându-şi intuiţia în ajutor, e de aşteptat ca de cele mai multe ori această alegere să fie şi cea bună şi prin aceste reuşite va învăţa să se încreadă în vocea ei interioară.

Eu le cer adesea copiilor mei să stabilească o legătură cu intuiţia lor folosind următoarele tehnici:

- Ca să răspundă la întrebări de genul „da" sau „nu", le cer să-şi închidă ochii şi să-şi imagineze un soi de minge. Apoi le spun să-şi pună întrebarea. Dacă mingea sare în sus, răspunsul este „da", iar dacă mingea cade, răspunsul este „nu".
- Pentru întrebări cu răspunsuri scurte multiple, le cer să-mi spună prima alegere care le vine în cap atunci când bat din palme. Apoi pun întrebarea şi număr cu voce tare: „1, 2, 3, 4, 5", după care bat din palme. Oricare ar fi prima imagine, aceasta are denumirea de „răspuns fulger" şi este probabil răspunsul pe care-l indică intuiţia lor.

Dacă întrebarea comportă un răspuns mai complex, le cer să se întindă pe jos şi să-şi închidă ochii. Apoi le spun să respire încet şi adânc. Le descriu un peisaj liniştit în care s-ar afla, cum ar fi o plajă însorită sau o poieniţă cu flori. După ce s-au relaxat, le cer să coboare, cu ochii minţii, câteva scări care duc la un hol lung. De-a lungul holului, de-o parte şi de cealaltă, sunt mai multe uşi închise. În spatele uneia dintre aceste uşi se află cel mai potrivit răspuns la întrebarea lor. Le spun să se apropie de acea uşă şi să o deschidă. După ce au făcut asta, le cer să descrie imaginea pe care o văd.

Uneori, e nevoie de răbdare ca să faci toate astea, dar principalul este că ei primesc mesajul că intuiţia este reală, puternică şi utilă.

JOCURI ALE INTUIŢIEI

Jocurile legate de intuiţie pot reprezenta un regal pentru familie. Ne place foarte mult să ghicim culoarea cărţilor de joc. La început, procentul reuşitei nu depăşea 50%, dar, în timp au devenit tot mai buni. De asemenea, încercăm să ghicim ce culoare va avea tichia bucătarului de la emisiunea culinară, la ce oră trece poştaşul etc.

ȚINEREA UNUI JURNAL AL INTUIȚIILOR

Un jurnal al intuiţiilor îi ajută pe copii să aranjeze şi să interpreteze impresiile intuitive. Dacă ştiu că va trebui să scrie aceste impresii, vor acorda mai multă atenţie oricărui semnal cât de mic ce le-ar străbate creierul. Iar în timpul transcrierii acestor intuiţii se vor concentra în mod automat la amănunte cum ar fi aspectul, mirosurile, culorile şi simţămintele complexe. La sfârşitul zilei sau al săptămânii, vor putea vedea care „presimţiri" s-au materializat. Cu vremea, copiii vor învăţa să recepţioneze tipare ale semnalelor lor intuitive în funcţie de perioada din zi, de locul în care se află, de ceea ce mănâncă, de starea lor emoţională ş.a.m.d. Dacă vor ţine cu scrupulozitate un asemenea jurnal, în scurt timp vor fi capabili să discearnă între semnalele adevărate şi cele care sunt doar simple alarme false.

SĂ-I ÎNVĂȚĂM PE COPII CUM SĂ RECEPȚIONEZE MAI LIMPEDE SEMNALELE INTUITIVE

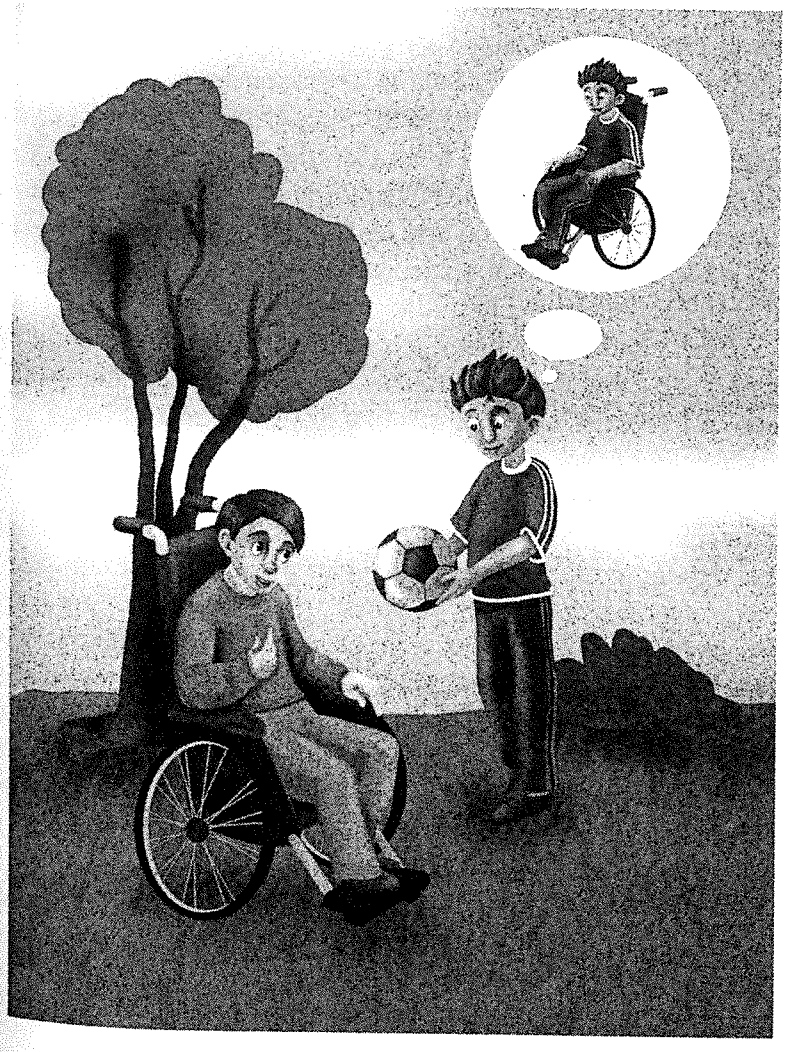
Meditaţia este un mod remarcabil de a-i ajuta pe copii să-şi asculte vocea interioară. O metodă simplă poate fi aplicată pentru întreaga familie. Le cer copiilor să-şi ia o poziţie cât mai relaxată, să-şi închidă ochii şi să devină spectatori pasivi ai propriilor gânduri şi impresii. Atunci când imaginile prind să le roiască prin minte, le cer să nu le prea bage în seamă. Ei nu trebuie să modifice aceste impresii fixându-le în categorii, interpretându-le, analizându-le, prevestindu-le, selecţionându-le, etichetându-le sau definindu-le. După un timp, copiii reuşesc să dispună de semnale intuitive nedistorsionate – permiţând deprinderilor lor intuitive să zboare spre noi înălţimi şi direcţionării lor spre interior, să prindă rădăcini solide şi să capete un contur real.

Învăţându-i pe copii să-şi dezvolte, să se încreadă şi să se bizuie pe intuiţia lor este o modalitate de mare importanţă prin care fortificăm direcţionarea lor spre interior. Odată întărită această comunicare interioară, dependenţa lor de a face alegeri bazându-se pe influenţe exterioare se diminuează. Cu cât mai mult se vor concentra copiii noştri în interior, cu atât mai puternice vor deveni spiritele lor.

PATRU

Să-i învăţăm pe copii empatia

Cel care vrea să asigure binele
celorlalți deja și l-a asigurat pe al său.
— CONFUCIUS



Empatia şi „egoismul generos" sunt două trăsături împletite ce alcătuiesc inima persoanei autonome. Empatia reprezintă „trăirea substitutivă a gândurilor, sentimentelor şi atitudinilor altuia". Atunci când copiii direcţionaţi spre interior încearcă să răspundă – şi nu să reacţioneze – la influenţele exterioare, ei trebuie mai întâi să le înţeleagă sau să se transpună în ele, adică să devină empatici.

Egoismul este definit în mod convenţional drept „preocupare primordială pentru propriile interese". Sună urât, nu-i aşa? Totuşi, adevăratul egoism este, de fapt, o trăsătură minunată, căci pentru a-şi realiza acele interese proprii persoana trebuie să fie o persoană morală. De pildă, copilul nostru o ia înaintea prietenilor săi ca să bea apă de la arteziană – poate că reuşeşte să se arate mai iute, dar nu mai poate poza în integru. Sau să presupunem că cineva face o donaţie de caritate. Motivul lui poate fi „egoismul bun", căci donând se simte şi el bine. Dar pot fi şi motive ale „egoismului rău". Poate că a făcut donaţia ca să capete respect mai mare din partea membrilor comunităţii. Dar acesta nu este egoism. Este lăcomie. Se va simţi bine în sinea lui? Nu. Îl vor respecta mai mult ceilalţi? Îndoielnic. A evitat el deprecierea caracterului său? Absolut deloc.

Atunci când copiii direcţionaţi spre interior manifestă un înalt simţământ de empatie, ei analizează nefericirea celuilalt până ce reuşesc să înţeleagă mai bine situaţia acelei persoane. După ce au făcut acest lucru, vor răspunde printr-un „egoism generos". Să ne întoarcem la arteziană. Dacă unul dintre copiii daţi deoparte este direcţionat spre interior, el ar putea gândi: „Ştiu ce o să se întâmple. Toţi cei de aici se vor supăra şi vor tăbărî pe el. Ştiu cum m-aş simţi *eu* dacă prietenii mei ar tăbărî pe mine". (Empatie) „Nu-l pot lăsa pe Sammy să păţească asta. M-aş simţi ca şi cum l-aş abandona. O să-l trag deoparte şi o să-i vorbesc. Dacă o să-şi piardă prietenii, o să mă simt prost întreaga zi." (Egoism generos) Vedeţi cum grija pentru propriile simţăminte aduce avantaje tuturor implicaţi în această acţiune? Dacă acest copil ar fi reacţionat, în loc să răspundă, ar fi spus câteva cuvinte urâte sau şi-ar fi ajutat colegii să tabere pe cel care l-a împins. O situaţie în care nimeni nu ar avea de câştigat.

Care este locul sacrificiului de sine în conceptul egoismului generos? Există momente când trebuie să ne sacrificăm pentru ceilalţi? Nici vorbă că da! Să presupunem că eu sunt o mamă tânără, singură, având trei copii cu vârste până în şase ani. Ar trebui oare să-mi

neglijez sau să-mi temporizez cariera şi viaţa socială ca să mă îngrijesc de ei? Bineînţeles! Îi iubesc aşa de mult, încât vreau să evit durerea pe care aş încerca-o dacă i-aş vedea suferind. Dar, odată cu creşterea lor, o să pot munci două schimburi la rând ca să aibă fiecare câte un televizor în camera lui? Nu, pentru că nu le face bine să-i cocoloşesc. Şi, după ce termină liceul, o să-mi iau două, trei slujbe ca să-i ţin în facultate? Sigur că nu! Nu, pentru că ei pot obţine burse sau alte ajutoare financiare. Să fac credite ca să-şi cumpere ei prima casă şi prima maşină? Cu siguranţă nu! De ce le-aş refuza mândria de a-şi câştiga cele necesare traiului cu forţe proprii? Probabil că voi încerca un sentiment de nemulţumire, şi nu de iubire. Aşadar, sacrificiul de sine pentru a evita durerea este nobil. Sacrificiul făcut pentru a păstra o anumită imagine sau pentru un simţământ distorsionat al datoriei este chinuitor pentru noi şi pentru cei pe care vrem să-i sprijinim.

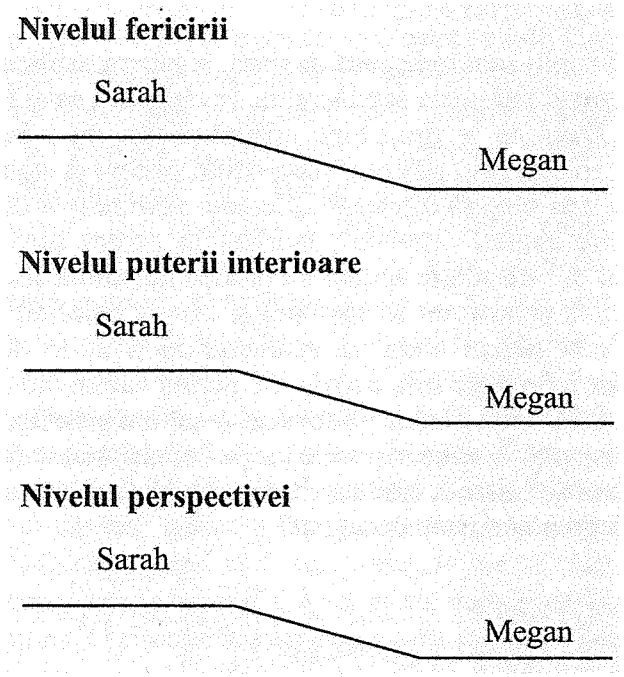
1. SĂ-I ÎNVĂŢĂM PE COPII CUM FUNCŢIONEAZĂ „EGOISMUL GENEROS"

Când copiii sunt îndeajuns de mari, le putem explica diferenţa dintre egoism şi făţărnicie sau lăcomie. Învăţându-i să-şi însuşească motto-ul: „Dacă nu te simţi bine înlăuntrul tău, nu e bine pentru nimeni", îi ajutăm să-şi păstreze motivaţiile sincere şi curate. Putem să-i ajutăm mai bine să înţeleagă diferenţa vorbindu-le despre propriile noastre acţiuni „egoiste", motivaţiile pentru care le desfăşurăm, felul în care aceste acţiuni *nu* produc rău altora şi cum avantajele obţinute pentru noi se răsfrâng şi asupra celorlalţi din jurul nostru. Îi mai putem ajuta să analizeze motivaţiile din spatele acţiunilor lor îndreptate spre ceilalţi. Le permit aceste motivaţii să-şi păstreze intactă fiinţa morală? Sunt aceste acţiuni benefice pentru ei în ultimă instanţă? Îi ajută acţiunile lor pe ceilalţi, sau le fac rău? Ar putea fi invocate ulterior alte motivaţii care să facă acţiunile lor să pară mai puţin nevinovate decât par?

2. SĂ-I AJUTĂM PE COPII SĂ-I ÎNŢELEAGĂ PE ALŢII FOLOSIND „TRIADA EMPATIEI"

Îi putem ajuta pe copii să-i înţeleagă mult mai profund pe ceilalţi dacă îi învăţăm cum să atribuie nivelurile triadei empatiei celor cu care se află în conflict. Triada este formată din *fericire,*

putere interioară şi *perspectiva la acel moment dat*. Să presupunem că Sarah are o problemă cu o prietenă (Megan) care este geloasă ori de câte ori Sarah îşi face o nouă prietenă. Dacă părinţii lui Sarah au învăţat-o cum să folosească triada empatiei, iată ce va face ea: mai întâi va compara nivelul fericirii lui Megan cu cel al ei. Desigur, Megan nu poate fi fericită în acel anumit moment dacă devine iritată de perspectiva de a-şi împărţi prietena! Apoi va compara nivelurile de putere interioară. În această împrejurare anume, Megan arată o nesiguranţă care dovedeşte că are o putere interioară mai mică decât cea a lui Sarah. În cele din urmă, Sarah compară perspectiva ei cu cea a lui Megan. Megan se pune pe ea în poziţia precară de a-şi pierde o prietenie. Nu acesta era lucrul pe care a căutat cu precădere să-l evite? Şi dacă prietenia se termină, un timp se va simţi destul de tristă. Pe de altă parte, Sarah se află pe o poziţie puternică, întrucât ea ştie că nimeni nu are dreptul să-i interzică să-şi facă noi prieteni. Prin urmare, comparaţia celor trei niveluri ale triadei va arăta ca în figura de mai jos.



Privind la această contrabalansare, Sarah îşi va da seama imediat cine ocupă o poziţie mai bună pentru a răspunde şi nu va reacţiona în acest conflict. Înţelegerea poziţiei ei puternice

îi va oferi lui Sarah încrederea să se arate empatică faţă de Megan... pentru a ajunge la o relaţie golită de resentimente, frustrare şi furie.

3. SĂ-I AJUTĂM PE COPII SĂ-ŞI DEZVOLTE EMPATIA PRIN ÎNTRAJUTORARE

Aducând uşurare celui aflat în suferinţă, copiii vor înţelege profunzimea acelei suferinţe. De pildă, ei pot oferi pături şi ceai fierbinte familiilor fără adăpost într-o zi friguroasă de iarnă. Sau pot ajuta o vecină rămasă de curând văduvă, măturându-i curtea şi scoţându-i tomberoanele de gunoi la trotuar. Arătându-şi în acest fel compasiunea, copiii noştri nu vor putea să nu se gândească la nefericirea celor pe care-i ajută. Făcând asta, se vor pune probabil în situaţia acestora din urmă. Cu cât copiii cresc, i-am putea încuraja să-şi găsească nişa lor anume în activitatea de întrajutorare desfăşurată de comunitate.

Îi mai putem ajuta să-şi pună în practică acest sentiment de binefacere şi compasiune şi în ce ceea priveşte prietenii lor şi ceilalţi membri ai familiei. Dacă un coechipier greşeşte tocmai ultima minge la un meci de baseball, s-ar putea ca un zâmbet sau o bătaie amicală pe spate să fie de-ajuns ca să-şi recapete moralul. Dacă un frate plânge că nu-şi mai găseşte caietul cu temele pentru acasă, copilul în cauză îl poate ajuta la căutat. Fie că au loc la şcoală, în familie sau în comunitate, acţiunile de întrajutorare îi învaţă pe copiii noştri despre suferinţă care, la rândul ei, îi învaţă ce înseamnă empatia.

De asemenea, atunci când copiii noştri îi ajută pe ceilalţi, trebuie să ne asigurăm că motivaţiile lor sunt curate şi morale. Una dintre căile cele mai eficiente ca să te asiguri de sinceritatea unei acţiuni este să rămâi anonim. Dacă faptele lor de întrajutorare păstrează pecetea anonimatului, este imposibil să nutreşti motivaţii care ţin de lăcomie, făţărnicie, de îmbunătăţire a imaginii şi alte forme ale unui câştig ulterior. Printr-o ajutorare anonimă nu mai există îndoială că motivaţia lor este să se simtă bine înlăuntrul lor şi, ca atare, să-şi înalţe sufletele.

4. SĂ-I AJUTĂM PE COPII SĂ-ŞI FOLOSEASCĂ DIALOGUL INTERIOR PENTRU A-ŞI DEZVOLTA EMPATIA

În calitate de părinţi putem să încercăm să le arătăm copiilor noştri variatele căi prin care-şi pot duce dialogul interior la perfecţiune.

Iată câteva exemple:

- Atunci când copiii noştri au de-a face cu oameni pe care nu-i plac sau cu care sunt certaţi, încurajaţi-i să caute o parte bună în acea persoană, oricât de minusculă sau neînsemnată ar fi ea. Dacă sunt prea supăraţi şi nu pot scoate decât ceva în genul „nu-i mai put ciorapii cum îi puteau ieri", e bine să marşaţi cu câteva idei pe stilul lor.

- Dacă totuşi nu reuşesc să găsească ceva care să conteze în acea persoană, cereţi-le să-şi închidă ochii şi să-şi imagineze acea persoană sub forma unui nou-născut sau aflându-se bolnavă la pat.

- Bateţi pasul tot pe loc? Cereţi-le să-şi vadă duşmanii ca pe nişte copii cu propriile lor greutăţi. Fiecare are câte o cruce de dus. Amintiţi-le că nici cei pe care ei îi disprețuiesc nu fac excepţie. Aşa cum, pe bună dreptate, remarca Mary Wollstonecraft Shelley: „Niciun om nu alege cu bună-ştiinţă răul pentru că este rău, ci doar din greşeală, căutându-şi fericirea".

- Cereţi-le copiilor să se pună în locul celor cu care se află în conflict.

- Atunci când suntem certaţi cu cineva, adesea greşim când luăm în considerare motivele lor, făcând supoziţia că acea persoană a acţionat cu bună-ştiinţă ca să ne facă rău. Dar, de obicei, comportamentul lor are mult mai puţină legătură cu noi decât credem. De pildă, să presupunem că Thomas se joacă cu Jeff acasă la acesta din urmă şi dintr-odată spune: „M-am plictisit. Vreau să merg acasă". Jeff se înfurie pentru că el crede că Thomas îl consideră plictisitor. Aşa că reacţionează: „Nu ai decât, dar nu-mi mai eşti prieten. N-am să te mai chem la mine". Dar dacă Jeff ar fi stat puţin să gândească, l-ar fi putut întreba pe Thomas: „Dar ce s-a întâmplat? De ce vrei să pleci acasă?". Şi ar fi putut să afle că lui Thomas îi este dor de casă, că îi este foame sau este pur şi simplu obosit. Îi putem învăţa pe copiii noştri să pună întrebări ca să înţeleagă mai bine comportamentul care-i supără sau care îi scoate din sărite. Firește, odată cu cunoaşterea, vine şi înţelegerea. Iar cu înţelegerea vine şi adevărata empatie.

- Cereţi-le copiilor să-şi revadă experienţele trecute, când poziţiile erau inversate. De pildă, în exemplul de mai sus, şi-a anunţat şi Jeff vreodată intenţia de a întrerupe joaca cu un prieten şi de a pleca acasă? Îi fusese ruşine să recunoască faptul că i se făcuse dor de casă sau că nu se simţea bine?

- Redaţi cu voce tare dialogul vostru interior empatic. De pildă: „Tata arată foarte obosit când se întoarce acasă de la lucru. Pun rămăşag că s-ar simţi mult mai bine dacă i-ar aduce cineva papucii şi ziarul". La urma urmei, îi putem ajuta să vadă ce efect uriaş are empatia lor: „Ai văzut ce fericit a fost tata că cineva s-a gândit să-l facă să se simtă bine? E sigur că acum se simte iubit".

Ţelul acestor dialoguri interioare este redutabil. Îi face pe copiii noştri să înţeleagă, şi nu să poarte ranchiună, şi să folosească raţiunea pentru a alunga reacţiile negative cum ar fi sensibilitatea excesivă, durerea sufletească sau judecăţile negative.

5. SĂ-I AJUTAM PE COPII SĂ-ȘI DEZVOLTE EMPATIA PRIN INTERPRETAREA DE ROLURI

Ori de câte ori copiii noştri întâmpină dificultăţi în a-şi exprima empatia pentru altcineva, interpretarea unor roluri poate produce miracole. Să presupunem că Shelly se supără ori de câte ori prietena ei, Jill, o invită pe Eliza la ea acasă la o petrecere în pijamale. Iată ce ar putea spune mama lui Jill ca să o ajute pe aceasta să simtă empatie pentru Shelly:

Mama: *Se pare că tu şi Shelly aveţi de împărţit ceva. Ce s-a întâmplat?*
Jill: *Ah, e cea mai agasantă persoană din lume. Se face foc ori de câte ori o invit pe Eliza.*
Mama: *Ia să jucăm noi un joc! Eu o să mă fac că sunt tu, iar tu o să joci rolul lui Shelly. Poate că o să găsim o soluţie să rezolvăm treaba asta.*
Jill: *Nu prea-mi dau seama despre ce vorbeşti, dar e în regulă. Încerc orice.*
Mama: *Bun, să-i dăm drumul. Tu prima!*
Jill, drept Shelly: *Am auzit că ai invitat-o pe Eliza. Cum de o suporţi? E aşa de prost-crescută! Ştiai că le-a spus tuturor la şcoală că tu nu ai nicio şansă să fii selecţionată în echipa de natație anul acesta?*

Mama, drept Jill: *Pari supărată că am invitat-o. Ţi-e teamă că noi două nu o să mai fim tot atât de apropiate?*
Jill, drept Shelly: *Mda, aşa cred. Mi se pare că petreci mai mult timp cu ea decât cu mine.*
Mama, drept Jill: *Pot să înţeleg ce simţi. Cred că o invit mai des pentru că de abia am devenit prietene şi încercăm să ne cunoaştem mai bine. Dar tu vei rămâne întotdeauna una dintre cele mai bune prietene ale mele. Doar suntem împreună încă din clasa întâi!*
Jill, drept Shelly: *Aş vrea să te cred.*
Mama, drept Jill: *Ştii ce, ce-ar fi să vii cu mine şi cu ai mei la un picnic week-end-ul ăsta? Şi poate vii şi tu astăzi, când mă întâlnesc cu Eliza. Poate că, după ore, mergem cu rolele!*
Jill, drept Shelly: *Bine! Îmi place ideea. Îmi pare rău că m-am luat aşa de Eliza.*

Aţi văzut cum a fost atins obiectivul principal? Jill a încercat mai întâi să înţeleagă adevăratele intenţii ale lui Shelly, şi nu să le considere greşite şi să le condamne.

6. FOLOSIREA LUI „EU MĂ SIMT" PENTRU A-I ÎNVĂŢA PE COPII EMPATIA

Atunci când folosim sintagma „eu mă simt" trimitem un semnal clar şi precis: „Înţelege, te rog, cum mă simt acum". Sper ca acest proces să relanseze cascada dialogului interior care-i face pe copii să ia în considerare patimile noastre şi ce ar trebui ei să facă pentru a îmbunătăţi lucrurile. Să luăm un exemplu:

Tata: *Tim, ai uitat să aduni iarba după ce ai tuns-o ieri.*
Tim: *Şi? M-a invitat Bob la film. Doar nu credeai că o să refuz aşa ceva!*
Tata: *Dar a trebuit să o adun eu înainte să apară gunoierii. Mă simt frustrat pentru că mi-a luat prea mult timp şi nu m-am mai întâlnit cu prietenul meu Henry pentru partida obişnuită de golf de sâmbătă după-amiază.*

Tim: *Ah, îmi pare rău. Data viitoare o să mă gândesc la asta. Uite, am să te ajut să văruieşti garajul, aşa că poţi să-l inviţi mâine la partida de golf.*
Tata: *Mulţumesc, este foarte frumos din partea ta. Îmi dă o stare de bine gândul că te preocupă ceea ce simt. O să-l sun pe Henry să văd dacă poate rezerva terenul.*

În acest exemplu, „eu mă simt" s-a dovedit o izbândă în a-l ajuta pe Tim să înţeleagă ce ar fi simţit dacă ar fi fost în locul tatălui său (empatie), iar după ce a înţeles neplăcerea pe care a cauzat-o, Tim a făcut ceea ce trebuia ca să se simtă el bine (egoism generos), căutând calea de îndreptare.

7. FORMAREA EMPATIEI

A da glas dialogului nostru interior este o metodă remarcabilă de a forma empatia copiilor noştri. Să presupunem că mătuşa Emma are gripă. Poţi să vorbeşti cu voce tare ca să vadă copiii tăi cum îi căinezi situaţia, ce intenţionezi să faci şi cu ce motiv: „Biata mătuşă Emma suferă ca un câine. Şi în fiecare vineri obişnuieşte să facă plăcinte pentru reuniunile de la biserică. Ştiu că ar suferi dacă nu va putea să facă plăcintele şi mi se rupe inima. Dar, pe legea mea, o să le coc eu în locul ei! Vreţi să mă ajutaţi?" Şi când cineva te supără: „Vânzătoarea de la băcănie s-a arătat cam grosolană cu mine astăzi. De obicei se poartă frumos! Mă întreb ce nu e în regulă. Pun rămăşag că o dor picioarele. Data viitoare o să mă arăt îndatoritoare faţă de ea. Poate chiar o să-i duc o magnolie din grădina noastră".

După care le putem arăta cum acţionăm asupra empatiei noastre. Faptele noastre vorbesc de mii de ori mai bine decât vorbele. Iar lecţiile cele mai solide le dau faptele sub anonimat.

8. SĂ-I ÎNVĂŢĂM PE COPII EMPATIA PRIN NECONDAMNAREA NĂPĂSTUITULUI

Nu ştiu dacă este o chestiune care ţine de cultură sau de instinct, dar de obicei oamenii se iau de cel mai slab sau aflat într-o situaţie grea. Poate pentru faptul că din mulţime se deosebeşte un tip

care arată ciudat, sau un şofer mai bătrâior care abia se târăşte pe autostradă, sau cineva care se bâlbâie la un interviu dat la ştiri, sau un prieten obez. Criticându-i pe cei care suferă de imperfecţiuni le transmitem copiilor noştri un mesaj cum că deficienţele altora sunt de dorit în exclusivitate oricui altcuiva, dar nu nouă. Ei învaţă să-i condamne pentru defectele lor, chiar dacă este un defect permanent, şi să reacţioneze negativ la oamenii imperfecţi, în loc să răspundă cu empatie şi înţelegere.

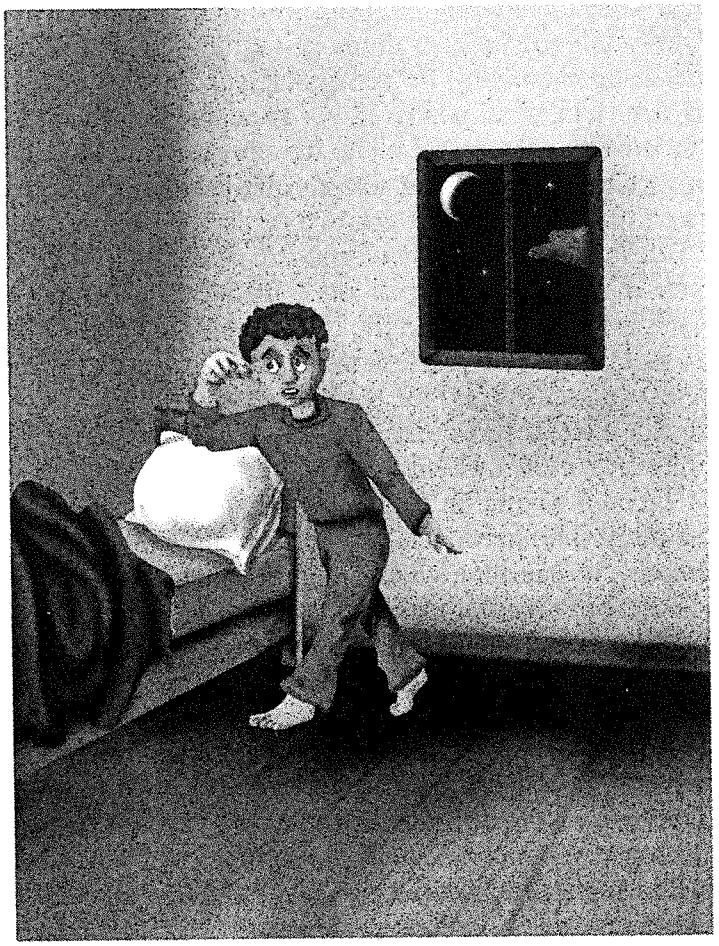
Dacă ne străduim să educăm copiii ca să-şi arate empatia, aceştia îşi vor forma un simţ al puterii interioare care-i va proteja de influenţele exterioare ce-i îndepărtează de alegerile potrivite. Consideraţi empatia încă un vaccin împotriva direcţionării spre exterior.

CINCI

Educarea disciplinei în scopul încurajării direcţionării spre interior

Respectă copilul. Nu fi un părinte excesiv.
Nu-i încălca intimitatea.

— RALPH WALDO EMERSON



CE ÎNSEAMNĂ A EDUCA ÎNTR-UN MOD CARE ÎNCURAJEAZĂ DIRECȚIONAREA SPRE INTERIOR

Copiii noştri pot veni pe lume ca mici minuni perfecte, dar tot trebuie să-i învățăm cum să se descurce în lume. Ca să-i învățăm regulile unui comportament civilizat în aşa fel încât să nu sufere o direcționare spre exterior sau să le frângem spiritul, trebuie să ținem minte că treaba noastră este să-i călăuzim ca mentori, nu să-i controlăm ca dictatori. Educația pe care le-o dăm trebuie să reflecte natura acestui rol.

Dacă ar fi să rezum scopul principal al acestui tip de educare a disciplinei la o singură frază, aceasta ar fi următoarea: modul în care îi educăm trebuie să motiveze copiii în aşa fel încât aceştia să accepte reguli de comportament clare şi logice, la care să se conformeze doar după ce le-au trecut prin filtrul dialogului interior.

Acest dialog interior ar trebui să-i ajute să conchidă că se vor conforma unui anumit tip de comportament întrucât este alegerea potrivită pentru ei, şi nu pentru că vor să scape de pedeapsă. Aşa că putem încerca să folosim tehnicile de educare care să-i facă să-şi utilizeze raţiunea pentru a studia posibilităţile comportamentale şi să cântărească toate consecinţele posibile pe care le pot produce aceste alegeri. Dar mai întâi trebuie să limpezim diferenţa dintre pedeapsă şi educarea disciplinei. ***Pedeapsa*** este o tentativă de a controla copiii la un nivel personal sau subiectiv. Întrucât este alterată de dezaprobare, ea va ataca încrederea în sine a copiilor noştri, în loc să se adreseze comportamentului lor, sugerându-le astfel să nu dea crezare dialogului interior şi, ca atare, să reacţioneze la stimuli exteriori. Pe de altă parte, ***educarea disciplinei*** este mult mai obiectivă şi nu umileşte. Scopul ei este de a călăuzi şi învăța, şi nu de a controla. Educarea disciplinei nereflectându-se asupra copiilor noştri într-un mod personal, nu subminează încrederea lor în sine şi le îngăduie să întrevadă comportamentul lor din interior.

Adesea, părinţii apelează la pedeapsă atunci când sunt supăraţi sau frustraţi sau când sunt stresaţi de evenimente care nu au nicio legătură cu copiii lor. Alteori, fac asta atunci când cred că purtarea copiilor este un afront personal adus lor. Din aceste motive, pedeapsa devine de obicei absurdă, moralizatoare şi de cele mai multe ori nu corespunde greşelii. Pe de altă parte, educarea disciplinei este logică, nemoralizatoare şi de obicei corespunde comportamentului cerut.

Să vedem câteva exemple care pun în lumină aceste diferenţe. Când Tommy copiază la un test, să-l plesneşti şi să-l închizi în camera

lui fără mâncare este pedeapsă. Tatăl şi mama lui sunt probabil înfuriaţi de faptul că reputaţia lor ca părinţi va avea de suferit, aşa că iau purtarea lui Tommy ca pe o ofensă personală. Pe de altă parte, educarea prin disciplinare ar însemna ca Tommy să scrie profesorului un bilet prin care să-şi recunoască fapta sau să fie silit să repete testul sau să primească o notă proastă sau să fie trimis în camera lui să studieze tema dată până o va învăța foarte bine. Disciplinarea trebuie să fie îndreptată spre comportament, nu spre copil, să fie pe potriva faptei şi să nu comporte stări emoţionale neplăcute. Cel mai important este ca disciplinarea să-i încurajeze pe copiii noştri să-şi folosească raţiunea pentru a putea aprecia greşelile într-un mod conştient şi corect, încercând astfel să le prevină.

CELE DOUĂSPREZECE CERINȚE DE BAZĂ ALE UNEI EDUCAȚII ÎN SENSUL DIRECȚIONĂRII SPRE INTERIOR

1. Reguli pe care copiii noștri pot să le respecte

Regulile care promovează valorile şi principiile familiei formează o parte indispensabilă a canonului disciplinei care-i ajută pe copiii noştri să-şi îndeplinească cu succes rolul lor în lume. La urma urmei, ei nu trăiesc în vid. Trebuie să înveţe să ţină cont de drepturile şi sentimentele celorlalţi oameni, apărându-şi în acelaşi timp propriile interese. Regulile care trebuie stabilite şi aplicate sunt *cele care-i împiedică pe copii să producă vreun rău lor înşile, mediului şi celorlalţi*. Simplu şi precis! Toate celelalte reguli trebuie date la lada cu gunoi, pentru că nu fac decât să acţioneze ca influenţe exterioare ce provoacă o reacţie direcţionată din exterior. Chris, în vârstă de nouă ani, spune: „Atunci când părinţii mei sunt severi, nu înseamnă că sunt răi. Ei doar vor ca eu să urmez nişte reguli. Îmi place să respect regulile, pentru că asta mă ajută să fiu mai bun".

Cele mai importante caracteristici ale regulilor pe care vrem să le impunem sunt justeţea şi claritatea lor. În cazul în care copiii noştri nu înţeleg sau nu acceptă scopul şi sensul regulilor noastre, ei nu le vor îngloba în procesul lor raţional pentru a decide dacă alegerile comportamentale trebuie să urmeze aceste reguli. Să presupunem că o familie impune copilului regula următoare: „Nu folosi telefonul atunci când mama şi tata nu sunt acasă". S-ar putea ca părinţii să

impună o asemenea regulă pentru a-l împiedica pe copil să rămână lipit de receptor, în loc să-şi supravegheze fraţii mai mici, dar această motivaţie nu a fost niciodată transmisă aşa cum trebuie: „Hei, când am spus fără telefon, aşa rămâne, nu mai discutăm". Chiar dacă ar fi explicate motivele, această regulă arată o lipsă de încredere în copiii mai mari. O atitudine mai potrivită ar fi să prezinţi „regula fără telefon" ca pe o consecinţă a unei posibile neglijenţe arătate de ei în supravegherea celor mici. Iată că părinţii pleacă de acasă, iar bietul Johnny îşi aminteşte că a promis să-l sune pe prietenul său Brian, să-i spună ce capitole trebuie studiate pentru testul la istorie. Johnny îşi spune în sinea lui: „I-am promis lui Brian să-i spun ce capitole să citească, dar ce fac cu regula? Mai bine să nu-l sun pentru că... ăăă... pentru că... păi, de ce nu aş putea să-l sun? Ah, da, mi-am amintit, o să-mi interzică să mai folosesc telefonul timp de o lună". A urmat el regula dintr-un motiv corect? Nu! A urmat-o pentru că nu voia să fie pedepsit – o gândire clasică direcţionată spre exterior.

Acum să presupunem că o altă familie are regula: „În casă nu stăm încălţaţi". Şi iată-l pe Tommy, în vârstă de opt ani, că se întoarce acasă de la şcoală după o raită prin noroaiele cartierului. Ce va gândi el? Probabil ceva în genul: „Phii, ce pantofi murdari am! Mama şi tata nu ne lasă să stăm încălţaţi în casă şi acum înţeleg de ce! Dacă aş uita regula asta, aş duce noroiul pe toate covoarele din casă. Iar mama o să mă pună poate să le curăţ. Plus că o să se supere şi nu vreau să suport asta". Tommy a înţeles regula şi a acceptat că, în ceea ce-l priveşte, aceasta are un sens clar. El foloseşte această înţelegere în dialogul său interior pentru a lua decizia corectă dintr-un motiv corect.

Pentru a păstra aceste reguli juste şi clare, va trebui să le reexaminăm din când în când. Copiii noştri cresc, iar împrejurările se schimbă, implicit şi aceste reguli. Am putea analiza permanent dacă aceste reguli sunt tot atât de corecte, dacă mai sunt necesare şi potrivite şi dacă ele continuă să reflecte valorile şi principiile familiei. Stephanie, în vârstă de treisprezece ani, spune: „Uneori, părinţii uită să schimbe regulile atunci când creştem şi, când încercăm să vorbim despre asta, nu par să vrea să asculte sau să schimbe ceva. Ceva în genul «asta-i legea, copile»". Nu pot să nu repet cât de esenţial este ca aceste reguli şi limitele lor să aibă tot timpul un înţeles şi să însemne ceva.

2. Să-i respectăm pe copiii noştri

Atunci când nu suntem respectaţi de cineva, nu putem nici noi să respectăm pe deplin acea persoană, pentru că nu ne simţim înţeleşi.

Ca să păstrăm ceea ce este cu adevărat remarcabil la copiii noştri, trebuie să-i respectăm în mod sincer. O merită întru totul. Iar copiii crescuţi de cei care le respectă sentimentele, ideile, părerile şi faptele sunt cei care vor căpăta priceperea de a aduce schimbări în beneficiul omenirii. De ce? Pentru că aceşti copii vor învăţa să se respecte pe ei înşişi. Respectul de sine întăreşte voinţa lor de a privi în sine pentru a lua decizii, respectiv de a fi direcţionaţi spre interior.

Pentru a-i respecta pe copii, trebuie să acceptăm două daturi. Primul: copiii sunt egalii noştri în spirit. Al doilea: rolul nostru nu este să-i forţăm să devină cei pe care-i vrem noi să fie. Nu vă pot spune cât de des am întâlnit părinţi care-şi tratează copiii cu o lipsă de respect pe care n-ar arăta-o nicicând unui adult. Părintele şi copilul se diferenţiază doar prin mărime, experienţă şi cunoaştere – trăsături care nu sunt nici inerente, nici permanente. Pe scurt, trebuie să arătăm copiilor noştri acelaşi respect pe care îl aşteptăm de la ceilalţi faţă de noi. Trebuie să le transmitem mesajul că ceea ce au ei de spus este important şi trebuie ascultat.

3. Consecvenţă şi finalizare

Este esenţial, în creşterea copiilor direcţionaţi spre interior, să fim consecvenţi în ceea ce priveşte disciplina. Consecvenţa este probabil cea mai mare provocare cu care ne confruntăm noi, părinţii, dar fără ea copiii noştri îşi vor forma modelul de dialog interior după influenţele exterioare: „Să fie ăsta momentul când mama ar ceda dacă o implor să mă ierte de pedeapsa asta cu izolarea? Hm! Trebuie să-mi fac un plan bun ca să reuşesc". Atunci când consecvenţa noastră în privinţa disciplinei este sporadică, aşa va fi şi dialogul lor interior.

Dar, dacă rămânem fermi, iar analiza lor va fi direcţionată spre interior: „Mai bine să încerc să o iau mai uşurel cu pedeapsa asta cu izolarea. Ea o să susţină că n-o să pornească cronometrul până nu mă liniştesc. Am încercat toate şmecheriile, dar nu ţine *niciuna*! Probabil e foarte hotărâtă să păstreze regula cu «fără fotbal în casă». Înţeleg de ce, pentru că am spart lampa ei preferată. De-acum înainte o să joc fotbal afară".

La fel de important este ca părinţii să fie consecvenţi unul cu altul. Desigur, fiind oameni complet diferiţi, avem cu toţii idei diferite despre creşterea copiilor. Dar este de mare folos să creăm un program de disciplinare cu care ambii părinţi să fie de acord. O poziţionare comună îl împiedică pe vreunul dintre cei doi să compromită programul, caz în care copilului i s-ar da apă la moară pentru a încerca să-l manipuleze. Atunci când copiii constată o divergenţă de opinie între părinţi, îşi expun gândirea direcţionată spre exterior: „Mama nu e de acord să merg cu bicicleta la magazin ca să-mi cumpăr ceva. Dar ştiu că tata o consideră prea protectoare, aşa că o să-i cer lui voie". Pe de altă parte, atunci când părinţii vorbesc aceeaşi limbă, copiii lor vor fi înclinaţi să gândească direcţionaţi spre interior: „Uf, regula asta care-mi interzice să merg cu bicicleta singur până la magazin pare să aibă un motiv serios. Ai mei ţin foarte mult la ea, aşa că n-am şanse să-i conving. Îmi dau seama de ce ţin la asta. Dacă mă rătăcesc? Sau dacă o maşină pătrunde pe trotuar... ah, mai bine o las baltă. O să merg cu unul dintre ei la magazin".

4. Importanţa propriilor noastre alegeri de bună purtare

Este important ca şi noi să facem totul ca să ne supunem aceloraşi reguli impuse copiilor noştri, căci altfel i-am lăsa în ceaţă în ceea ce priveşte sensul acelor reguli. O stare de confuzie care i-ar motiva să aleagă modele de gândire direcţionată spre exterior, cum ar fi: „Tata înjură ca un birjar, iar eu nu am voie să spun nici măcar «idiot» sau «prost». Nu e cinstit. Cuvintele alea mă ajută, că doar trebuie să mă ocup de un frate mai mic". Iată un alt exemplu: „Nu-mi vine să cred că mama i-a spus doamnei Bevins că nu poate face prăjiturele pentru donaţia de la şcoală pentru că are gripă! Şi când colo, se duce să joace tenis cu mătuşa Pauline! Probabil că atunci când ne spune să nu mintim, nu se referă şi la micile minciunele. Dacă-i spun că Fido mi-a ros caietul cu tema pentru acasă, e o minciunică? Pun rămăşag că da".

În ambele exemple, copiii folosesc factori externi pentru a ajunge la o decizie greşită sub raport moral: „Dacă e OK pentru ai mei să încalce uneori regulile, înseamnă că este OK şi pentru mine". Dar, şi mai important, ei folosesc această încălcare a regulilor de către părinţi pentru a-şi justifica alegerile greşite! Ceea ce nu face decât să adauge un nou fir la pânza autoamăgirii pe care o ţes ei.

Acum să aruncăm o privire la un exemplu de reprezentare care creează o gândire direcţionată spre interior: „Mama vrea să ne

folosim de cuvinte, nu de pumni. Ea niciodată nu a ridicat mâna la noi, prin urmare, sunt convinsă că ne-a impus o regulă corectă. Şi nici mie nu-mi place să fiu lovită, aşa că de ce i-ar plăcea surorii mele mai mici? În loc să o pocnesc, o să vorbesc cu Annika despre ce simt când fură hainele păpuşii mele". Iată cum, printr-un dialog complet direcţionat spre interior, se foloseşte de consecvenţa mamei pentru a o ajuta să cerceteze semnificaţia regulii. Ea decide să se supună acestei reguli pentru că purtarea ei este greşită sub aspect moral, nu pentru că i s-a spus pur şi simplu să facă asta.

5. Să ne stăpânim nervii

Fiecare dintre noi are un prag al rezistenţei, chiar şi acei părinţi conştienţi ca voi, care-şi iubesc îndeajuns de mult copiii ca să parcurgă lecturi ca aceasta. La urma urmei, sunt atât de multe „Dar, mamă..." şi „Nu, nu vreau să..." pe care o fiinţă umană le poate suporta până ce-şi pierde controlul. Cu toate acestea, trebuie să încercăm să ne menţinem autocontrolul cât este omeneşte posibil. Fraze ca „Mai bine nu te-ai fi născut niciodată", „Mi-este ruşine cu tine", „Nu eşti bun la nimic" sau bătaia pot avea un efect permanent şi devastator asupra imaginii de sine şi a perspectivei copiilor. Desigur, e vorba de chestiuni urâte, dar ce are de-a face asta cu educarea copiilor direcţionaţi spre interior? Multe! Când părinţii îşi pierd controlul, copiii lor nu se mai străduiesc de obicei să-şi analizeze comportamentul din interior, întrucât primesc mesaje, de la cei pe care-i iubesc şi în care au încredere, că o fac într-un mod greşit. Cunoscând acest efect, poate că ar fi mai bine să gândim înainte de a ţipa sau a ridica mâna. Şi mai trebuie să evităm să căutăm justificări pentru faptul că ne-am pierdut controlul cu copiii noştri.

Iată ce spun câţiva copii despre acest aspect:

Erik, în vârstă de zece ani: „Când cineva ţipă la copii, îi face să vrea să plângă, pentru că îi face să aibă un sentiment rău despre ei înşişi".

Stephanie, în vârstă de treisprezece ani: „Unii părinţi ţipă tot timpul la copiii lor, în loc să-i ajute să înţeleagă ce trebuie să facă. Greşesc mult. Iar când îşi bat copiii, nu-i învaţă nimic. Îi fac şi mai neascultători".

Ori de câte ori avem probleme cu faptul că nu ne putem stăpânii nervii atunci când suntem tentaţi să ţipăm, să răcnim sau să

lovim, ar trebui să ne îndepărtăm de copiii noştri până ce reuşim să ne calmăm. În acest timp ar trebui să analizăm ceea ce simţim. Suntem furioşi pentru că Tommy şi-a aruncat jucăria în vasul de la toaletă ca s-o vadă cum se roteşte cu viteză? Nu e cumva vorba doar de o simplă curiozitate de copil? Dacă ne repezim la el, facem un lucru folositor? Sau este vorba doar de frustrarea noastră, pentru că în săptămâna aceea am avut probleme cu computerul? Odată ce vom avea şansa să gândim asupra lucrurilor, putem să respirăm adânc, să ne gândim la momentele de apropiere între noi şi copiii noştri, să ne reamintim că ei sunt într-o perioadă de învăţare şi creştere şi să ne dăm seama ce rău scoatem la iveală atunci când ne schimbăm din Doctor Jekyll în Mister Hyde.

Să presupunem că inevitabilul se produce şi ne pierdem cumpătul. Ori de câte ori mi se întâmplă *mie*, eu încerc să le cer scuze, fără să caut justificări pentru felul în care am reacţionat. De pildă, atunci când îi spun unuia dintre copiii mei: „Îmi pare rău că mi-am pierdut controlul cu tine", mă mulţumesc cu atât. Nu fac comentarii de genul: „...dar ştii cât urăsc să fiu întreruptă când vorbesc la telefon". Ce gândeşte un copil direcţionat spre interior atunci când îi cerem scuze că ne-au lăsat nervii? Probabil ceva în genul: „Phii, mama mă tratează ca pe un adult. A avut curajul să-şi ceară scuze, ceea ce înseamnă că mă iubeşte cu adevărat. Acum regret că am întrerupt-o când vorbea la telefon. O să încerc să nu mai fac asta. O să-i cer şi eu scuze şi astfel se va simţi şi ea mai bine". Comparaţi cele două exemple. Tunând şi fulgerând îi facem pe copii să-şi proiecteze gândirea în exterior, spre: „Îmi urăsc părinţii! Sunt aşa de căpcăuni". Păstrându-ne calmul sau cerându-le scuze atunci când ni-l pierdem, îi facem pe copiii noştri să cugete asupra alegerilor greşite făcute de ei şi asupra modalităţilor de corectare a acestora. La aceasta se referă direcţionarea spre interior.

6. Să ne referim la comportament, nu la copil

Chiar şi cei mai grijulii părinţi îşi pierd cumpătul şi adresează copiilor fraze de genul: „În camera ta e o mizerie de nedescris! De ce vrei să trăieşti într-o cocină?" Dar atacându-i la modul personal pe copii, în loc să ne adresăm *comportamentului* lor, îi facem să gândească

faptul că fiecare greşeală este o oglindire a încrederii lor în sine. Michelle, în vârstă de treisprezece ani, spune: „Când părinţii folosesc cuvinte grele, cum ar fi «Tare mai eşti puturos» sau «Te-ai îngrăşat ca un porc, nu mai mânca atâta», îi fac pe copii să-şi plângă de milă, în loc să-i mobilizeze ca să rezolve problema. Dacă aş ajunge să cred asemenea vorbe, m-aş simţi ca o fiinţă mizerabilă". Şi, la urma urmei, cum pot fi copiii direcţionaţi spre interior, deci autonomi, atunci când nu au o impresie prea bună despre ei înşişi? Cum ar putea avea încredere în vreo formă de dialog interior cu acest sine „deplorabil"? În loc de aceasta, vor tinde să-şi îndrepte încrederea spre influenţele exterioare pentru care ei manifestă un respect mai mare.

Unii copii reacţionează la aceste atacuri ale noastre prin contraatacuri, transformându-i pe părinţi în „băieţii răi". Alţii folosesc insultele pentru a-şi împăna identitatea. Dar atunci când copiii nu pot separa identitatea de comportamentul lor, nu mai pot privi în mod obiectiv problemele lor şi deciziile de luat. Odată pierdută obiectivitatea, producerea în mod conştient a schimbărilor în alegerile pe care le vor face devine dificilă, poate chiar imposibilă.

Îi putem învăţa pe copiii noştri că ei nu sunt alegerile lor, ci mai degrabă forţa creativă din spatele acestora. Le putem arăta că au o putere totală să schimbe această forţă în orice fel şi că modul conştient prin care iau deciziile, şi nu consecinţele acestor decizii, le formează identitatea şi le dă încrederea în sine. La urma urmei, consecinţele vor face parte din trecutul lor şi nu vor mai putea fi schimbate. Putem schimba doar ce se află în viitorul nostru. Aşadar, dacă o consecinţă a deciziei luate de copiii noştri nu este bună, am putea să le explicăm că această decizie nu-i transformă automat în ceva rău. Le putem spune că până şi cei mai buni pot face alegeri greşite. Câteva exemple: Să presupunem că Timothy a uitat de bunele maniere la masă. Plescăie atunci când mestecă şi ia din farfuriile celorlalţi ultima îmbucătură cu mâna lui murdară şi nespălată. Tata ţipă la el: „Timothy, eşti cel mai mare nesimţit! Jur că nu pot să ies cu tine în public! Eşti dezgustător". Aceste observaţii se adresează valorii lui Timothy ca persoană. El este socotit un porc, lucru pe care îl ia fie drept adevărul gol-goluţ şi va avea o părere proastă despre el, fie nu va crede în această categorisire şi va riposta tatălui său cu o remarcă insolentă. În ambele cazuri avem de-a face cu o

direcţionare spre exterior. Dar dacă tatăl lui ar spune ceva în genul: „Fiule, în familia noastră noi obişnuim să arătăm respect faţă de ceilalţi la masă. Asta înseamnă să ne spălăm pe mâini, să mestecăm cu gura închisă şi să rugăm să fim serviţi cu un fel sau altul de mâncare", atunci Timothy ar fi silit să-şi examineze comportamentul, repercusiunile asupra celorlalţi şi să caute căi de corectare. Cu alte cuvinte, o direcţionare spre interior. Observaţia tatălui se adresează de astă dată, în mod corect şi politicos, comportamentului, lucru pentru care Timothy nu mai are niciun motiv să riposteze.

7. Să-i lăsăm pe copiii noştri să fie proprietarii de drept ai problemelor lor

Una dintre regulile fundamentale de creştere a copiilor direcţionaţi spre interior este să nu lăsăm niciodată problemele lor de comportament să devină mai importante pentru noi decât pentru ei! Copiii noştri trebuie să fie permanent singurii depozitari ai acestor probleme! Altfel, ei vor căpăta o direcţionare spre exterior.

Cum de ne lăsăm prinşi în această micuţă capcană? Aproape tot ceea ce ne implică comportă un amănunt simplu: noi simţim o presiune mult mai mare a problemelor copiilor noştri decât simt aceştia. Uneori, luăm năzdrăvăniile lor prea personal, ca şi cum le-ar face doar ca să ne supere pe noi. Aşa că recurgem la ţipete sau cicăleli. Alteori, ne este teamă că priceperea noastră într-ale educaţiei dă rateuri. Aşa că le facem treburile zilnice atunci când ei refuză sau uită să le facă, îi mituim ca să se comporte frumos la cumpărături şi-i lăsăm în pace atunci când ne aruncă o remarcă insolentă. Uneori, parcă nu am crede că aceşti copii ar putea să aibă un comportament adecvat. Aşa că îi ajutăm strângând după ei, alinând durerea unui frăţior agresat de ei sau făcându-le unele teme pentru acasă atunci când pretind că sunt prea dificile şi că mai bine s-ar uita la televizor.

Odată ce-i ajutăm, copiii noştri cedează bucuroşi proprietatea asupra problemelor şi, ca rezultat, reflecţia interioară asupra acestor probleme, întrucât pot vedea prea bine că aceste probleme sunt mult mai importante pentru noi decât pentru ei! Şi, la urma urmei, copiii nu vor aborda o problemă grea dacă nu vor simţi că le aparţine!

Dacă vom putea conştientiza ale cui griji trebuie să fie mai mari în ceea ce priveşte comportamentul copiilor noştri, vom reuşi să ne detaşăm de problemă. Uneori, o mantră este de ajutor. Îmi place să-mi spun în sinea mea: „Nu este problema mea, ci a lui (a ei)". După o vreme, copiii noştri vor înţelege că nu vom ceda în faţa presiunii, salvându-i pe ei, aşa că vor renunţa la asta şi se vor strădui să gândească ei înşişi la modalităţi de rezolvare a problemelor comportamentale printr-o direcţionare spre interior.

8. Să reducem „vorbăria"

O altă greşeală în educaţie este să vorbeşti *mult* prea mult. Le ţinem prelegeri, îi călăuzim, le explicăm, negociem cu ei, îi îmbrobodim, îi lămurim, îi rugăm, insistăm, cerem, îi avertizăm şi-i luăm la întrebări. Ar putea copiii să cugete din interior asupra propriilor decizii cu atâtea „muşte" în jur? Nu! Ne vor ignora până ce, în cele din urmă, le va intra pe o ureche şi le va ieşi pe cealaltă. Copiii care nu vor ignora trăncăneala nesfârşită sunt aceia cărora le place să răspundă, să se enerveze, să joace jocuri de agresivitate pasivă, cum ar fi strâmbăturile, să joace jocuri de agresivitate nu atât de pasivă, cum ar fi trântitul uşilor sau să caute alte modalităţi prin care să ne închidă gura. Ultimul lucru pe care-l vor face va fi să gândească ceva de genul: „Mama e foarte supărată pe mine că nu am făcut curat sub pat. Cred că jucăriile pline de praf arată jalnic. O să merg chiar acum în camera mea să o fac lună". Nici în visele noastre nu vor reacţiona aşa!

Un copil în vârstă de unsprezece ani o spune foarte bine: „Când mama stă acolo şi turuie încontinuu despre ce am făcut eu rău, eu încep să mă gândesc la altceva, cum ar fi jocul Nintendo. Mă plictisesc altfel". Aşa că n-ar fi rău s-o lăsăm mai moale cu vorbăria. Astfel, copiii noştri îşi vor putea examina în sinea lor acţiunile, aşa cum ar trebui s-o facă orice copil direcţionat spre interior. Mai încolo, vă voi prezenta moduri variate de a duce strategiile noastre de disciplinare până aproape de nivelul unei şoapte. Şi ştim cu toţii că o şoaptă atrage atenţia tuturor!

9. Să folosim mai mult cuvinte pozitive decât negative

Este atât de uşor să cădem în capcana raportării la copiii noştri numai prin stări conflictuale. Dacă o vom face, relaţia părinte-copil va deveni una antagonică şi nicidecum o bucurie. Nu e deloc de ajutor atunci când în vocabularul nostru abundă cuvinte ca „nu", „nu poţi", „termină" şi „nu face". Folosirea în exces a acestor cuvinte face ca rolul nostru de mentor în educaţia copiilor noştri să fie, în cel mai bun caz, diluat: folosim aceste cuvinte ca să le închidem gura, în loc să-i încurajăm şi să-i călăuzim. Acest gen de cuvinte nu le oferă o cale de a face alegerea corectă. Acest soi de educaţie este *reactiv*, şi nu *anticipativ*. Părinţii îl aleg întrucât este mult mai expeditiv şi nu le cere să analizeze şi să prevadă comportamentul unui copil. Unii părinţi îl pot exercita şi cu ochii închişi! O mamă a urmărit o înregistrare video cu ea de Crăciun, spunându-le încontinuu copiilor să nu atingă lucruri, să nu mai facă pozne, să nu mai scâncească. Nu-i venea să creadă „ce cicălitoare a fost" şi cum „niciunul dintre copii nu a fost fericit în ziua aceea". Copiii care experimentează un asemenea negativism nu-şi mai bat capul cu dialogul interior. Reacţionează pur extern, gândindu-se că nu-i mai suportă pe părinţii lor.

Oare cum am putea scăpa de obiceiul acesta agasant? Am putea începe prin a încerca să-l conştientizăm. Putem ţine o evidenţă mentală a fiecărui „nu", „nu poţi", „termină" şi „nu face" şi a altor expresii negative şi, de fiecare dată, să ne analizăm motivele. Încercăm oare să ne dominăm copiii? Încercăm oare doar să menţinem un soi de ordine? Trebuie să învăţăm ca mai întâi să stăm şi să ne gândim: care este cel mai mare rău care s-ar putea întâmpla dacă vom folosi cuvintele „da", „poţi", „continuă" sau „te rog, fă-l"? Dacă vom gândi înainte să reacţionăm, vom avea mai puţine înfruntări cu copiii noştri şi-i vom privi din perspectiva însuşirilor lor, şi nu a imperfecţiunilor lor. Această abordare ne ajută să-i iubim mai mult pe copiii noştri, astfel încât ei să devină o bucurie, şi nu o grijă zilnică.

Atunci când copiii noştri nu sunt în dezacord cu noi tot timpul, nu numai că se vor bucura mai mult de compania noastră, dar vor deveni şi mai receptivi la metodele noastre de educaţie. Odată ce reducem contradicţia, devine mult mai uşor să creăm un mediu mai pozitiv pentru copiii noştri. Copiii reacţionează la negativism şi răspund la pozitivism. Un copil în vârstă de zece ani spune: „Îmi place când părinţii mei mă educă cu bucurie. Nu-mi place când sunt nervoşi şi ţâfnoşi".

Sunt mai multe căi prin care putem apela la o educare a disciplinei pozitive. Mai întâi, trebuie să evităm să le aruncăm în faţă greşeli din trecut. Făcând asta, îi facem doar să se ruşineze, determinându-i să se aprecieze în termenii imperfecţiunilor decât în cei ai lucrurilor pozitive care-i caracterizează. În loc să ne concentrăm pe greşeală, ar trebui să ne concentrăm pe soluţii. Făcând astfel, îi încurajăm pe copiii noştri să-şi folosească puterea raţiunii pentru a analiza sugestiile noastre, pentru a le putea accepta sau respinge. Şi ori de câte ori ne concentrăm pe soluţii, şi nu pe problemă, atunci când ne educăm copiii, îi învăţăm şi pe ei să facă acelaşi lucru.

O altă cale de a menţine lucrurile pe un trend pozitiv este de a nu tempera remarcile noastre pozitive. Un exemplu: „Hei, ce curat ai făcut în camera ta! *Dar* ai uitat să scoţi jucăriile de sub pat". Trebuie să ne străduim să facem observaţii pozitive, fără să le însoţim de altele critice.

O a treia cale de a menţine disciplina în termeni pozitivi, pe cât este posibil, este să subliniem lucrurile corecte făcute de copiii noştri. De exemplu, fiul meu Erik are adesea probleme cu rutina de dimineaţă. Unul dintre lucrurile neglijate de cele mai multe ori este părul. În loc să-i spun: „Erik, părul tău e mizerabil! De ce nu-l piepteni niciodată?", subliniez lucrurile pe care le-a făcut bine: „Eşti aproape gata, Erik! Ţi-ai pus haine curate pe tine, ţi-ai terminat micul dejun şi ţi-ai spălat cana, te-ai spălat pe dinţi şi ţi-ai terminat de făcut ghiozdanul. Nu ţi-a mai rămas decât să-ţi dai cu pieptenul prin păr". În cel de-al doilea exemplu el se va concentra pe toate reuşitele sale şi, folosindu-se de procesul raţiunii, va face alegerea să mai adauge o reuşită la acea lungă listă. În primul exemplu, se va concentra pe ce copil neascultător este el şi ce tiran nemilos este mama lui.

O altă cale de a crea un mediu pozitiv este de a-i încuraja pe copii să se ajute singuri. Dacă unul dintre copiii noştri are probleme la aritmetică, dar, cu o zi înainte de test, s-a apucat de jocuri video, îi putem expune câteva moduri prin care se poate ajuta singur: „Ar fi folositor să-ţi foloseşti timpul până la masă parcurgând tabla înmulţirii. Vrei să ţi-o reamintesc eu?" Acest uşor îndemn din partea părintelui îi încurajează pe copiii noştri să se angajeze într-un dialog interior şi să cugete asupra modalităţilor prin care-şi pot schimba comportamentul care lasă de dorit într-unul acceptat.

10. Să nu ignorăm reaua-purtare

Dacă nu acordăm importanţă relei-purtări a copiilor noştri, folosim doar partea cu „retrage-te" din regula „călăuzeşte, apoi retrage-te". Atunci când copiii se tânguie, te imploră, te pisează, se ceartă sau îi apucă istericalele, a-i ignora înseamnă pur şi simplu a-i încuraja să continue. Mulţi părinţi nesocotesc problemele întrucât nu le pot gestiona, nu vor să fie deranjaţi sau au probleme mult mai mari! Unii părinţii folosesc această ignorare drept un instrument anume de disciplinare, în special pentru căinări şi alte comportamente supărătoare. Ei vor face remarci ironice în genul: „A spus cineva ceva? Cred că nu. Tot ce aud e o văicăreală deplorabilă". Lucrul acesta reprezintă un impuls neînsemnat care să-i îndemne pe copii să gândească asupra comportamentului lor şi să raţioneze printr-o schimbare. Ultimul lucru pe care-l vor gândi este: „Văd că tata nu-mi dă nicio atenţie. Poate că ar trebui să mă opresc din prostia asta şi să dau dovadă că sunt fată mare". În schimb, e mult mai probabil că gândul lor va fi: „Tata mă urăşte, nu-mi acordă nicio atenţie. O iubeşte pe Sarah mai mult decât pe mine. Îl urăsc, îl urăsc, îl urăsc! O să plec de acasă. *Aşa* o să-l fac să-i pară rău". În acest caz, copilul îşi îndreaptă atenţia spre influenţele exterioare (tata), în loc să privească în interior pentru a găsi soluţii la reaua lui purtare.

Unul dintre copiii intervievaţi spune: „Atunci când mama nu mă bagă în seamă în mod intenţionat, eu mă supăr foarte tare. Nu pot suporta asta. E ca şi cum ştiu ce pune la cale. Nu mă poate prosti. Aşa că mă supăr aşa rău, că spun ceva urât şi bat din picior".

11. Să nu folosim influenţele exterioare ca să schimbăm comportamentul copiilor

Este la îndemână să folosim surse exterioare care să ne ajute să ne disciplinăm copiii, dar această tehnică este ca şi cum ai ţine sus o pancartă mare pe care scrie: „Priveşte spre lumea exterioară când vrei răspunsuri la problemele tale". Cele mai obişnuite influenţe exterioare pe care le folosesc părinţii sunt mita şi ameninţarea. Ameninţarea că i se ia jucăria sau că i se refuză un privilegiu promovează direcţionarea spre exterior. Acelaşi lucru se întâmplă când se invocă o autoritate superioară – „Aşteaptă tu să vină tata acasă!"

este preferata din toate timpurile la această categorie. Specialitatea mea în anii trecuţi era să-l folosesc pe Moş Crăciun ca pe o ameninţare: „Trebuie să-l sun pe Moş Crăciun? Care e numărul de telefon? Annika nu vrea să meargă la culcare şi cred că Moşul trebuie să afle asta". Şi, firește, mă asiguram că ea mă aude „vorbind" cu Moşul. Ba chiar mergeam până acolo încât îi ofeream receptorul, spunând: „Annika vrei să-i vorbeşti despre năzbâtiile tale?". Din păcate, acţiona ca un farmec. Cu o lună înainte de Crăciun, copiii mei se purtau ca nişte îngeri. Dar, în ultimă instanţă, aceste aserţiuni dovedesc că autoritatea noastră poate fi compromisă. Se deschid ecluzele manipulării pentru un an întreg! Şi nu numai asta, dar ce se va întâmpla când nu vor mai crede în Moş Crăciun?

Iată o sugestie pentru timpul când vom fi ajuns la capătul frânghiei. Priveşte-l în ochi pe micul neascultător şi întreabă-l: „Dacă ai fi părinte, ce ai face cu un copil care se poartă aşa ca tine?". Vei fi surprins ce idei nemaipomenite va avea! Uneori aduc în discuţie consecinţe mult mai dure decât cele la care ne-am fi gândit noi!

Copiii noştri ar trebui să înveţe să-şi modifice comportamentul şi să facă alegeri în concordanţă cu valorile lor, nu cu valorile altora, sau pentru că le e teamă să facă altfel, sau pentru că nu vor să-şi atragă mânia unei figuri autoritare mitice.

12. Să nu-i ferim pe copii de consecinţele relei lor purtări

Una dintre cele mai obişnuite păreri greşite despre educaţie este că avem îndatorirea să-i facem pe copiii noştri fericiţi. Atât de mulţi părinţi îi copleşesc pe copiii lor cu cadouri, dulciuri, recompense şi laude! Ei îi protejează şi-i călăuzesc în exces! Ei acoperă greşelile şi eşecurile copiilor lor. Toate aceste practici îi lipsesc pe copii de priceperea de a-şi găsi singuri fericirea. Nu vor învăţa niciodată să se exprime pe deplin, pentru că au totul de-a gata! Este o direcţionare din exterior, nu din interior!

Este foarte uşor să ne implicăm excesiv în alegerile comportamentale ale copiilor noştri: să ştergem după ei, să le culegem hainele de pe jos, să le rezolvăm problemele la aritmetică şi aşa mai departe. Atunci când îmi dau seama că mă implic mult prea mult, mă opresc şi-mi reamintesc care este cu adevărat rolul meu în educaţia copiilor: *Trebuie să-i călăuzim şi apoi să ne dăm la o parte*. Când ne

implicăm excesiv, doar îi călăuzim, uitând să ne retragem. De fapt, în ultimă instanţă, nici măcar nu-i călăuzim! Îi purtăm pe o cale ce duce spre direcţionare spre exterior!

Aşadar, trebuie să facem doar minimul necesar pentru a-i impulsiona pe copii să evalueze ei înşişi problemele lor. După care ne retragem şi vedem ce se întâmplă.

Dar, să fim sinceri, uneori părinţii sunt slabi. Ei îşi feresc copiii de suferinţa adusă de consecinţele unui comportament greşit sau acest comportament nu are un aşa impact negativ asupra lor ca părinţi. De pildă, pot găsi scuze: „Johnny a avut probleme cu purtarea lui la şcoală. E pentru că noi ne mutăm, iar tatăl lui are o slujbă nouă. Când lucrurile se vor aranja, îşi va reveni". Uneori, facem intervenţii fără rost: „Nu-l persecuta pe Sam! Ai uitat cum îi bate inimioara?!". Această atitudine de „salvator" a unui părinte trimite copiilor un mesaj corupt: nu avem încredere în ei să-şi rezolve problemele proprii. Dacă vrem să devină direcţionaţi spre interior, încrederea în sine este fundamentală! Or, implicarea exagerată a părinţilor îi împiedică pe copii să-şi folosească propria raţiune, ceea ce cere un efort conştient uriaş din partea lor!

O altă situaţie în care părinţii îşi arată uneori slăbiciunea este cea în care cedează prea uşor în faţa copiilor lor. De pildă, atunci când Dave o înghionteşte pe surioara sa mai mică, iar noi îl pedepsim cu izolarea, dacă Dave se tânguie şi se văicăreşte îndeajuns de mult, mama va sfârşi prin a-şi ridica mâinile, prin a-i acorda faimoasa „a doua şansă (sau a treia, sau a patra, sau a cincea)". Unul dintre copiii intervievaţi spune: „Dacă o rog mai mult, mama face întotdeauna cum vreau eu. Cred că o obosesc. E chiar uşor s-o fac să-i pară rău de mine".

Şi ameninţările fără rost se pot adăuga factorului slăbiciune! Jon, în vârstă de doisprezece ani, spune: „Eu ştiu când mama şi tata vorbesc serios şi când nu! Şi de obicei e nu". Le uşurăm mult şi posibilitatea de a ne ghici atunci când facem ameninţări imposibil de dus la bun sfârşit: „Dacă nu-ţi faci ordine în cameră, te las acasă! O să rămâi aici şi o să-ţi porţi singur de grijă, în vreme ce noi ne vom distra în vacanţa de vară". Niciodată, niciodată, NICIODATĂ nu faceţi promisiuni (fie ele şi sub forma ameninţărilor) de care nu vă puteţi ţine!

Dacă vom încerca să urmăm aceste douăsprezece reguli, există şansa ca ai noştri copii să considere firesc să-şi folosească dialogul interior pentru a-şi evalua alegerile, să-şi asume consecinţele acestor alegeri şi să decidă cum să le corecteze pe cele greşite. Firul roşu al tuturor acestor reguli este necesitatea de a acorda copiilor noştri toate motivaţiile corecte pentru comportamentul lor. În direcţionarea interioară, aceste motivaţii vin întotdeauna dinăuntru.

OPT TEHNICI DE EDUCARE A DISCIPLINEI CARE ÎNCURAJEAZĂ AUTONOMIA

Continuaţi să citiţi şi eu vă voi prezenta tehnicile mele preferate, aplicate în disciplinarea copiilor într-un mod care menţine şi care chiar încurajează direcţionarea spre interior. Aceste opt tehnici au un lucru în comun – fiecare îi stimulează pe copii să analizeze atât alegerile pe care le fac, cât şi consecinţele posibile pentru ei şi pentru ceilalţi. Ideal este să combinaţi aceste tehnici, astfel încât programul vostru educaţional să-şi păstreze o prospeţime care să reţină atenţia copiilor voştri. Vă mai sugerez ca, din când în când, să recitiţi această parte de capitol, ca şi pe cea de dinainte, ca să vă reîmprospătaţi memoria.

Să aruncăm o privire asupra celor opt tehnici preferate.

1. Folosiţi întrebări

Tehnica folosirii întrebărilor este mai importantă în cazul adolescenţilor, dar funcţionează şi în cazul copiilor mai mici. Pe scurt, părinţii îi învaţă pe copii să facă alegeri mai bune punându-le întrebări, în loc să le servească meniul obişnuit de critici, pisălogeli şi prelegeri moralizatoare. Aceste întrebări creează un cadru pentru dialogul interior al copiilor prin care aceştia raţionează asupra alegerilor lor şi iau decizii gândind singuri. De pildă, dacă Jimmy îl face pe frăţiorul lui mai mic prostănac şi netot, va trebui ca mai întâi să evităm să sărim în apărarea „victimei" chelfănindu-l pe Jimmy. Îl putem întreba pe Jimmy după un timp: „Cum crezi că se simte fratele tău când îi spui cuvinte aşa urâte?", „Cum te-ai simţi *tu* dacă cineva ţi-ar adresa astfel de cuvinte?", „Ce-ai putea face acum ca să-l faci să se simtă mai bine?". Mai

trebuie ca să-l facem pe Jimmy să priceapă că întrebările noastre nu sunt retorice şi că aşteptăm un răspuns. Dacă vom primi unul, e minunat! Dacă nu, puteţi fi sigur că i-aţi pus neuronii la lucru! Iată câteva alte exemple.

Dacă, după un meci, fiica voastră a murdărit cu noroi podeaua proaspăt spălată din bucătărie, o puteţi întreba: „Cum crezi că mă simt când văd murdăria asta pe podea, după ce m-am spetit s-o spăl?", „Ce s-a întâmplat cu regula noastră «să ne descălţăm când intrăm în casă»?", „Ce crezi că poţi face ca să îndreptăţi lucrurile?".

Apropo, e bine să-i ajutăm pe copii să răspundă la întrebările noastre dacă ei simt nevoia şi dacă noi credem că vor fi receptivi.

În aceste întrebări nu trebuie să punctăm cu degetul. Nu trebuie să existe critică sau ruşinare. Şi mai trebuie să fim atenţi să nu întrerupem, să nu cerem „un răspuns mai bun", să nu folosim un ton nervos sau să punem aceste întrebări într-un mod care ar putea fi interpretat drept forme de critică ostilă. Scopul întrebărilor noastre nu este să umilim, să provocăm sentimente de ruşine sau vinovăţie, să ne revendicăm propriile noastre sentimente de exasperare sau să-i pedepsim în vreun fel pe copiii noştri. Dacă vom ţine minte să folosim un ton calm şi condescendent atunci când punem aceste întrebări, copiii noştri nu vor avea vreo justificare să reacţioneze prin riposte – un clasic răspuns direcţionat spre exterior.

Singurul ţel al întrebărilor noastre este să-i încurajăm pe copiii noştri să examineze şi să conştientizeze alegerile lor mai puţin fericite, să-i invităm să descopere modalităţi de corectare şi îndreptare a consecinţelor acestor alegeri, dar şi să-i facem să găsească acele căi care-i duc la alegeri mai bune. Această tehnică, aplicată ţinând seama de respectul de sine şi demnitatea copilului, poate fi un instrument eficient care nu numai că dezvoltă priceperi în domeniul rezolvării problemelor, dar de asemenea ne validează şi ne întăreşte rolul nostru de călăuze ale copilului.

2. Descrieţi problema imparţial şi oferiţi informaţii adecvate

Menţinându-ne obiectivitatea, îi ajutăm pe copiii noştri să se concentreze asupra greşelilor lor, şi nu asupra celor despre care ei cred că ne aparţin. Această obiectivitate poate fi obţinută prin folosirea

descrierilor imparţiale sau prin oferirea informaţiilor adecvate în ceea ce priveşte comportamentul lor care lasă de dorit. Ambele ţin cu succes locul aprecierilor care tind să fie mai subiective, provocatoare şi jignitoare. Aceste substitute nu atacă respectul de sine al copiilor noştri şi nu-i fac să reacţioneze orbeşte, aşa cum se întâmplă în cazul aprecierilor cum ar fi critica şi ridiculizarea. Şi mai important: ambele tehnici îi ajută pe copii să ia în considerare ramificaţiile acţiunilor lor.

A descrie imparţial problema este cum ai spune, de pildă: „Văd că este deja ora şase după-amiaza şi încă nu te-ai apucat de temele pentru acasă", în loc de: „Ce naiba faci? S-a făcut deja ora cinci şi tu tot la televizor stai! Ai teme pentru mâine! M-am săturat de tărăgăneala ta! Urăsc să trebuiască să-ţi amintesc în fiecare zi că ai teme de făcut". Prima frază este instructivă şi obiectivă. A doua este acuzatoare şi subiectivă. Una este scurtă şi liniştitoare. Cealaltă cere mai mult timp şi efort, creând o confruntare între părinte şi copil. Imaginaţi-vă răspunsul copilului, direcţionat spre interior şi respectiv din exterior, la fiecare dintre aceste două abordări atât de diferite!

O altă exemplificare a acestei tehnici o reprezintă redarea sentimentelor către copil. Să presupunem că Max şi prietenii lui l-au exclus pe un altul din mijlocul lor. Am putea spune: „Văd că Robert se simte părăsit de când l-aţi scos din clubul vostru al Agenţilor Secreţi. Arată foarte necăjit. Probabil că îl doare că nimănui nu-i pasă de el". Întrucât aceste remarci nu sunt nicidecum acuzatoare, ele nu lovesc în încrederea în sine a lui Max.

Oferirea unor informaţii adecvate furnizează copiilor date în plus care să-i ajute să aprecieze o situaţie dinăuntru. Astfel de informaţii puteţi să oferiţi spunând: „Picioarele sunt pentru podea", atunci când copilul vostru îşi pune picioarele pe masă. Este mult mai eficient decât să spuneţi: „Laurie, de câte ori trebuie să-ţi spun să nu-ţi mai pui pantofii murdari pe masa mea?". Atunci când abordăm o problemă de comportament descriind-o sau oferind informaţii despre ea, copiii noştri sunt lăsaţi să chibzuiască asupra acţiunilor lor, concluzionând şi luând decizii prin ei înşişi. Mai mult, menţinându-ne obiectivitatea, păstrăm un sentiment de linişte, evităm loviturile jignitoare, îndeplinindu-ne misiunea de a fi cea mai bună călăuză pentru copiii noştri.

3. Oferiți alegeri limitate

O altă modalitate de disciplinare, astfel încât copiii noştri să abordeze problemele lor de comportament prin folosirea propriei raţiuni, este să le oferim alegeri. Cele trei căi de a oferi alegeri pe care eu le prefer sunt: „una sau alta", „dacă – atunci" şi „când – atunci". Aceste trei tehnici, atât de simplu şi uşor de aplicat, îi ajută pe părinţi să evite negaţiile contraproductive de gen „nu", „nu face", „nu poţi" şi „termină". Stephanie, în vârstă de treisprezece ani, spune: „Când părinţii mei îmi spun tot timpul ce să fac, pur şi simplu nu-i mai ascult. E ca şi cum aş gândi: «De ce trebuie să vă ascult? Lăsaţi-mă în pace! Pot şi eu să văd ce e de făcut»".

Iată câteva exemple ale tehnicii „una sau alta"! Să presupunem că avem un copil care ne cere biscuiţi cu ciocolată, în locul altor dulciuri mai sănătoase pe care i le-am sugerat. Înainte să aibă ocazia să devină ataşat emoţional de ceva ce nu-i este îngăduit să aibă, am putea să spunem: „Ce ai vrea în dimineaţa asta, cornflakes sau biscuiţi de ovăz?" Ar putea să se arate mai puţin tentat să schimbe regula dacă se va simţi împuternicit cu decizia unei alegeri. Şi nu trebuie să fim „personajul negativ" spunându-i: „Nu, în niciun caz nu o să mănânci biscuiţi cu ciocolată la micul dejun". Dacă sunt probleme când vine vremea să meargă la culcare, nu trebuie să pornim o confruntare pe tema „trebuie sau nu să te bagi în pat". Putem să-i oferim copilului o alegere: „E timpul să mergi la culcare. Ce vrei să faci mai întâi: să citeşti o poveste sau să te speli pe dinţi?". Cele mai multe confruntări cu copiii implică setea lor de putere şi de atragere a atenţiei. Oferindu-le alegeri, le arătăm că le respectăm abilitatea de a lua decizii şi că dorim să le punem la dispoziţie o anume parte din puterea şi atenţia pe care şi le doresc. Arătându-le în acest mod respect, îi ajutăm să judece alegerile de făcut printr-un dialog interior, în loc să-i facem să reacţioneze la inflexibilitate, devenind astfel direcţionaţi spre exterior.

Urmează acum şi câteva exemple ale tehnicilor „dacă – atunci" şi „când – atunci". În cazul în care copilul nostru refuză să-şi pună pantofii ca să meargă în parc, ar trebui să nu izbucnim şi să-i strigăm: „Gata! Nu mai mergem în niciun parc dacă te porţi aşa". În loc de aşa ceva, îi putem spune cu calm: „*Când* îţi vei pune pantofii, *atunci* vom putea merge în parc". Să presupunem că odrasla noastră pierde timpul şi visează cu ochii deschişi, în loc să-şi facă

temele. Îi putem spune: „*Dacă* îţi vei termina temele, *atunci* vei putea ieşi să te joci".

Aceste trei tehnici au o eficienţă ridicată în a-i motiva pe copii să gândească asupra impasului prin care trec şi să-l rezolve prin ei înşişi pe calea dialogului interior.

4. Fiți zgârciți la vorbă

Trebuie să recunosc că, în alte domenii ale vieţii mele, am adoptat poziţia „mai mult este mai bine". Câinii mei sunt graşi, plantele mele de casă au paraziţi, pomii mei sunt întristător de uscaţi, apărând puţine ramuri noi, iar părul băieţilor mei stă lipit de ţestele lor. Aceeaşi concepţie se extinde adesea asupra educaţiei copiilor atunci când căutăm să-i disciplinăm în exces. Aşa cum arătam mai devreme, cu cât dăm mai mult din gură, cu atât mai puţin se vor arăta copiii noştri capabili să-şi judece comportamentul din interior.

Cum putem reduce la minimum disciplinarea? Prin formele simple şi calme ale comunicării, cum ar fi remarci de un cuvânt sau două, expresii faciale sau gesturi. Să presupunem că Alex îşi lasă pantofii în mijlocul holului, unde oricine poate să se împiedice de ei. Dacă spunem doar: „Alex... pantofii", el îşi reaminteşte să se concentreze în interior pe alegerea greşită pe care a făcut-o şi să folosească dialogul interior pentru a o corecta. Să presupunem că Nancy a intrat în a doua oră de stat la taclale la telefon. Putem spune doar: „Nancy... destul" şi să trecem degetul peste gât – semnul universal de „încheie sau...".

Cu cât vorbim mai puţin, cu atât riscăm mai puţin să-i agasăm, să-i insultăm, să-i controlăm excesiv sau să-i umilim pe copiii noştri. Şi mai avem astfel ocazia să nu spunem ceva care ar putea fi greşit interpretat. De obicei, copiii consideră gesturile sau cuvintele solitare ca aduceri aminte ferme, dar prietenoase. Asemenea tuturor celorlalte tehnici de acest gen, zgârcenia în cuvinte îi încurajează pe copii să cugete asupra a ceea ce au făcut greşit, astfel încât să-şi corecteze comportamentul. Rezultatul: mai puţine confruntări de putere cu copiii noştri care ar putea duce la o direcţionare spre exterior.

5. Folosiți umorul

Îmi place umorul. Este un instrument minunat şi puţin folosit, capabil să dezamorseze cele mai explozive situaţii. Dacă ne vom

folosi imaginaţia, copiii noştri vor putea *râde* atunci când vor avea de făcut alegeri mai bune. De pildă, putem să ne luăm cel mai bun accent italian al nostru şi să jucăm rolul chelnerului prostănac ca să-l determinăm pe Thomas să nu mai fie atât de nehotărât atunci când e întrebat ce vrea să mănânce la prânz. Îi putem spune lui Megan că jacheta ei pare să-şi fi luat vacanţă atunci când, întorcându-se de la şcoală, îşi aruncă jacheta pe jos.

Umorul facilitează direcţionarea spre interior din mai multe motive. Mai întâi, le arată copiilor noştri că noi refuzăm să luptăm cu ei, drept pentru care nu au de ce să riposteze. Această atmosferă le oferă libertatea de a se angaja într-un dialog interior asupra comportamentului lor greşit. Cu umorul le mai demonstrăm că, din moment ce nu avem de gând să ne enervăm şi să sărim la gâtul lor, este clar că problema lor nu-i mai importantă pentru noi decât este pentru ei. În sfârşit, umorul dezamorsează situaţiile explozive, astfel încât copiii noştri îşi vor păstra respectul nostru, în vreme ce-şi vor corecta comportamentul printr-o direcţionare spre interior.

Această tehnică nu trebuie să includă ironiile sau luarea în râs. Imitându-le tânguirea, plânsul sau istericalele nu facem decât să-i înfuriem, provocându-i la un comportament şi mai dezastruos. Cu această excepţie, singura condiţie este să înveseleşti atmosfera. Fiţi creativi! Fiţi aiuriţi şi trăsniţi! Se vor însufleţi cu toţii! Şi poate, doar poate (fără promisiuni!), ai putea să te laşi de meserie şi să-i faci concurenţă lui Seinfeld!

6. Pedeapsa cu izolarea trebuie să urmărească direcţionarea spre interior

În jurul pedepselor cu izolarea se poartă o mulţime de controverse. Unii cred că, pedepsind copilul cu izolarea, îi transmitem mesajul direcţionat spre exterior că ei sunt atât de îngrozitori, încât trebuie îndepărtaţi din societatea în care se află. Alţii cred că reprezintă o metodă eficientă, nedăunătoare de disciplinare, preferabilă oricum ţipetelor sau lovirii. Eu una cred că aceşti copii ar trebui separaţi de grup doar după ce încercările rezonabile de a le corecta comportamentul în interiorul acelui grup au eşuat. Şi mai important: dacă această izolare trebuie să devină efectivă, ea nu trebuie să fie un exil, ci un

„răgaz de reconsiderare" sau de „cugetare", oferindu-le copiilor fie un prilej de a-şi crea dialogul interior necesar judecării şi corectării propriului comportament, fie conştientizarea unei consecinţe logice pentru a proteja restul grupului de comportamentul lor greşit.

Izolarea trebuie efectuată calm şi politicos, astfel încât să nu fie tentaţi să judece direcţionaţi spre exterior cât de răi şi incorecţi suntem noi. După un scurt timp, îi putem ajuta să examineze întâmplările care au dus la izolarea lor. Apoi, îi putem învăţa cum să găsească soluţii alternative la problemă, precum şi căi care să prevină această problemă. Haideţi să analizăm o situaţie în care izolarea poate fi folosită pentru a facilita direcţionarea spre interior.

Pradă unei frustrări totale, Jimmy îl muşcă de mână pe cel mai bun prieten al lui, Brandon. Primul lucru pe care-l putem face este să-i arătăm că îi înţelegem sentimentele: „Mi-am dat seama că Brandon te-a scos din sărite rău de tot dacă l-ai muşcat" (descriere imparţială).

Apoi instituim regula pe care decidem ferm că va trebui să o urmeze: „Nu este permis să muşti, Jimmy" (oferirea de informaţii adecvate). Apoi, îi cerem să propună o soluţie alternativă. Dacă nu găseşte una, putem să-i dăm o mână de ajutor: „Dacă nu-ţi place ceva din ce face Brandon, atunci poate ar fi bine să te foloseşti de cuvinte ca să înţeleagă ce simţi".

După aceasta, e nevoie să oferim o consecinţă logică: „Jimmy, vreau să stai aici, lângă mine, până te răcoreşti. Mi-e teamă că încă eşti nervos şi s-ar putea să repeţi aceeaşi greşeală".

În cele din urmă, îl putem face pe Jimmy să aducă unele corecţii: „Acum aş vrea să te gândeşti la ceva ce crezi că te va ajuta să iei în considerare sentimentele lui Brandon". Dacă refuză, va trebui să rămână separat mai multă vreme, asigurându-ne că frustrarea sa nu se va exprima din nou.

O serie de interacţiuni asemănătoare vor fi suficiente. Prin acest dialog, Jimmy învaţă nu numai că sentimentele sale sunt înţelese, dar i se şi permite să le exprime, atât timp cât prin asta nu face rău altcuiva. Mai învaţă cum să-şi folosească raţiunea pentru a găsi soluţii alternative şi a descoperi că toate acţiunile sale comportă consecinţe. În final, i se oferă posibilitatea de a-şi îndrepta greşeala. Mai departe, Jimmy este învăţat cum să se poarte cu ceilalţi, evitând să fie izolat de ei o anumită perioadă de timp.

Să presupunem că am ales o pedeapsă cu izolarea direcționată din exterior, ca în prima noastră abordare, spunând ceva în genul: „Jimmy! Te duci pe banca de colo și stai singur zece minute! Nu vreau să mai aud niciun cuvânt". Jimmy va gândi probabil, în cele zece minute, următoarele: „Mama nu a fost dreaptă! Îl place mai mult pe Brandon! Nu l-a auzit ce urât mi-a vorbit. Îl urăsc pe Brandon! N-o să mă mai joc niciodată cu el". Acest răspuns nu este nicidecum ceea ce dorim, pentru că, în acest caz, Jimmy și-a apreciat impasul ca pe o pedeapsă nemeritată, transformându-ne pe noi – judecător, juriu și executant – într-o influență exterioară care provoacă reacții din partea lui, reacții ce vor dicta viitorul curs al comportamentului său, ca și cum noi am trage sforile unei păpuși.

Dacă prima abordare nu are succes, întrucât Jimmy este atât de enervat sau scos din fire, încât nu ascultă ce vrem să-i spunem, putem să zicem ceva de genul: „Jimmy, arăți prea iritat ca să poți să gândești. Vreau să stai lângă mine pe bancă și să încerci să te potolești. După ce o să-ți mai treacă nervii, poate că o să te gândești la ce s-a întâmplat între tine și Brandon și la cum ai putea aplana conflictul". Dacă situația persistă și ne dăm seama că nu se poate potoli, putem folosi pedeapsa cu izolarea ca pe „un țarc protector", spunând ceva de genul: „Jimmy, vreau să stai aici lângă mine, ca să nu mai fii tentat să-l muști din nou pe Brandon. Ești așa de nervos, că mă tem să nu faci ceva pe care să-l regreți mai târziu. Când voi fi sigură că nu-ți vei mai răni prietenii, vom discuta despre ce s-a întâmplat și vei putea să te joci din nou cu ei". Dacă sunteți siliți să modificați pedeapsa cu izolarea pentru acei copii care refuză să se supună, îi puteți ține în brațe, spunând: „Trebuie să te reții eu până o să înveți să te stăpânești tu singur". Ambele exemple necesită folosirea pedepsei cu izolarea ca o consecință logică. Indiferent ce gen de izolare direcționată din interior am ales, prima abordare poate fi reluată atunci când Jimmy devine calm și coerent.

Pragul indispoziției unor părinți este atât de coborât, încât pedepsele cu izolarea sunt însușite drept prima linie de apărare. Același lucru se întâmplă în cazul familiilor cu mai mulți copii. Când ai o ciurdă de copii care-și ies din sărite în același timp, nu este pragmatic să stai jos și să discuți cu fiecare dintre ei. Unul dintre avantajele acestei situații îl reprezintă faptul că izolarea copilului pentru un „răgaz de reconsiderare" le oferă părinților o pauză

binemeritată, oferindu-le *și lor* timp să-și potolească nervii și să se gândească la ce au de făcut. În concluzie, strategia disciplinării prin izolare funcționează pentru *unele* situații și pentru *unii* părinți. Oricum, nu trebuie folosită drept un substitut pentru formarea educațională, pentru cuvintele care-i călăuzesc pe copii sau pentru consecințele logice. Mai degrabă, această strategie ar trebui folosită fie ca un prilej pentru copii să-și reconsidere în liniște comportamentul greșit și să găsească soluții viabile, fie ca o consecință logică ce-i separă pe ei de restul grupului (inclusiv de părinți), astfel încât să nu mai poată răni pe vreunul dintre membrii acelui grup.

7. Pentru adolescenți, folosiți sistemul cu niveluri

Strategia mea preferată de disciplinare a copiilor care au depășit doisprezece ani este sistemul cu trei niveluri. Datorită acestei tehnici, copilul tău se va trezi în fiecare dimineață poziționat la nivelul trei al sistemului, cu privilegii intacte. Dacă va comite una din zece abateri diferite, cum ar fi comportament sfidător, necinste sau abuz de privilegii, adolescentul este degradat la nivelul doi. La acest nivel este lipsit de toate privilegiile sociale. Adică nu primește și nu face vizite prietenilor, nu discută cu ei on-line și nici la telefon. Dacă are loc o altă încălcare, este decăzut la nivelul unu, care seamănă cu pedeapsa cu izolare a copilului mai mic, pentru că nu au dreptul la nimic care le-ar face plăcere. Prin urmare, le este interzis să privească la televizor, să asculte muzică, să moțăie, să ia gustări, să iasă desertul, să se joace cu „de-ale lor" sau cu jocuri video. Sunt limitați doar la spălat, la temele pentru acasă, la efectuarea treburilor lor zilnice, la programul regulat de masă, la tăierea unghiilor de la picioare și la curățirea buricului. Poate că este plictisitor, dar în schimb îi stimulează din interior să examineze consecințele acțiunilor lor, o examinare care netezește apoi drumul spre direcționarea spre interior. La urma urmei, abaterile și consecințele lor sunt destul de clare și rezonabile, astfel încât nu vorbim despre o educație direcționată spre exterior – cum ar fi țipetele, așa încât adolescenții nu pot reacționa cu un contraatac direcționat spre exterior.

De asemenea, îmi place faptul că, a doua zi, tabla este ștearsă și se ia de la început, întrucât disciplinările săptămânale sau lunare care se multiplică odată cu sporirea abaterilor sunt prea dificil de

urmărit. În cele din urmă, aceste pedepse mai lungi îi fac pe adolescenţi să se simtă frustraţi şi înfrânţi. Ei vor adopta poziţia „de ce să-mi pese" şi ne trec în categoria „băieţilor răi", lipsindu-se de orice motivaţie de a examina erorile drumului ales. Aşadar, copleşindu-i cu „detenţiile" aparent fără sfârşit, facilităm fără să vrem o direcţionare spre exterior. Pentru un studiu mai aprofundat al acestui sistem pe niveluri, vă rog să mergeţi la pagina 254.

8. Prezentarea consecinţelor logice

Scopul principal al unui program de disciplinare puternic şi eficient trebuie să implice întotdeauna consecinţe fireşti şi logice. Consecinţele fireşti sunt cele care nu au nevoie de vreun amestec părintesc. Faptul că îi este foame la ora prânzului reprezintă o consecinţă naturală, în cazul în care copilul uită mereu să-şi ia pachetul cu mâncare la şcoală. O consecinţă logică este cea care cere implicarea părinţilor. De pildă, în cazul în care copiii îşi bat joc de un frăţior sau o surioară, nu ar trebui să le îngăduim să mai participe în oricare activitate familială. Este logic, întrucât această excludere protejează restul familiei de un eventual abuz verbal. Consecinţele fireşti şi logice reprezintă instrumente de educare de mare eficienţă, întrucât îi încurajează pe copii să folosească atât auto-observarea, cât şi dialogul interior pentru a-şi aprecia comportamentul şi consecinţele lui. Ei sunt siliţi să-şi folosească mecanismele raţiunii, întrucât consecinţele se integrează în contextul comportamentului lor. Ei vor simţi că au primit ceea ce au meritat, iar această imparţialitate nu le acordă altă şansă decât să examineze propriul comportament şi să ia orice decizie conştientă, necesară pentru a evita repetarea greşelii.

Alte forme de disciplinare, cum ar fi pisălogeala, apostrofările, prelegerile moralizatoare şi critica, oferă copiilor justificări de a sări peste acest dialog interior şi peste folosirea raţiunii deopotrivă. În schimb, vor fi tentaţi să-şi concentreze atenţia în afară, dedicându-şi întreaga energie în a aprecia cât de neoneşti, nepăsători, nerăbdători, răi, înspăimântători sau ridicoli am fost noi. Pentru a evita această direcţionare spre exterior, trebuie să prezentăm consecinţele cu blândeţe şi condescendenţă, după care să facem un pas la o parte şi să avem încredere că va urma un rezultat bun. Unii dintre noi am putea

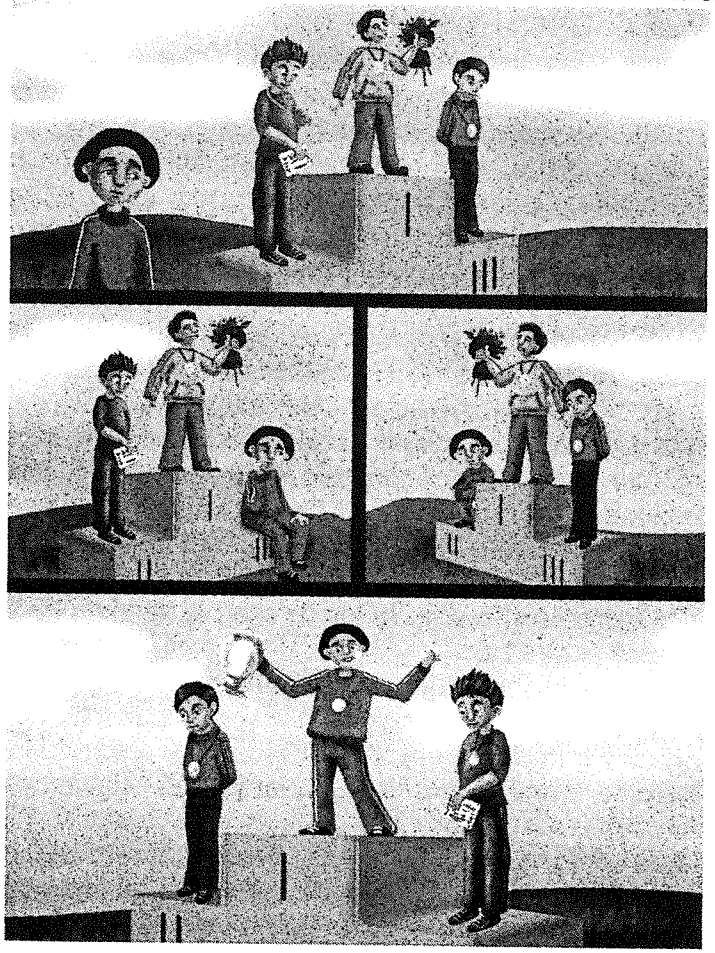
simţi nevoia să închidem ochii şi să ne oprim respiraţia, dar aceste consecinţe trebuie prezentate de pe o poziţie care să nu ne facă adversarii copiilor. Mai înainte de orice, noi suntem călăuze şi învăţători şi, orice s-ar întâmpla, noi suntem întotdeauna de partea lor!

Pentru ca procesul raţiunii să aibă funcţionalitate, consecinţele trebuie să aibă noimă. O greşeală pe care părinţii o fac de obicei în educaţia de disciplinare este să folosească consecinţe ilogice drept instrument de educaţie. Cu alte cuvinte, consecinţe care nu se potrivesc cu abaterile. Având în faţă consecinţe ilogice, copiii îşi vor concentra toată furia şi atenţia asupra părinţilor şi a nedreptăţii la care sunt supuşi, şi nu asupra propriilor alegeri greşite. Dacă îi interzicem copilului să se mai uite la televizor timp de o săptămână, pentru că a fost impertinent cu noi, nu va exista nicio legătură logică în ceea ce îl priveşte pe el. Spunându-i că este pedepsit să mănânce singur în camera lui pentru ca membrii familiei să nu mai fie obiectul insultelor lui are mult mai mult sens. Chiar şi interzicându-i să socializeze cu prietenii este mult mai logic dacă-i spunem că ne temem că ar putea face aceleaşi alegeri greşite şi cu aceştia. (Fireşte, cei mai mulţi copii nu vor îndrăzni să-şi trateze prietenii aşa cum îi tratează pe cei din familie, dar putem crea logica noastră proprie pentru această consecinţă, pretinzând cu voce tare că ar putea-o face. Cu alte cuvinte, putem să forţăm logica dacă acest lucru ajută.) Îi putem face cunoscut că are şansa să facă o alegere mai bună a doua zi. Este important să oferim copiilor şanse de îndreptare şi să dovedim că sunt capabili să-şi corecteze comportamentul greşit. Oferindu-le prilejul să îndrepte şi să revină asupra greşelilor transmitem mesajul că noi avem încredere în priceperea lor de a alege cu înţelepciune şi de a se conduce pe sine şi destinul lor, priceperi caracteristice unei direcţionări spre interior. Această poziţie permite copiilor să se simtă încrezători în a analiza consecinţele pe care le oglindeşte dialogul lor interior, ceea ce îi obişnuieşte cu direcţionarea spre interior.

Modul în care îi disciplinăm şi-i încurajăm pe copiii noştri este probabil cel mai important factor în devenirea lor ca adulţi direcţionaţi spre interior sau spre exterior.

Să-i ajutăm pe copii să-şi revină după un eşec

Oamenii buni sunt buni întrucât au ajuns la înţelepciune prin eşec.
— William Saroyan



Cred cu putere că toţi copiii acceptă în mod inerent eşecurile dacă ştiu că nu vor fi judecaţi de ceilalţi. Am întrebat mai mulţi dintre copiii intervievaţi dacă au vreo reţinere să arunce la coşul de baschet într-o sală de sport goală, chiar dacă procentul reuşitelor ar fi de sub 50%. Toţi mi-au spus că nu ar avea nicio problemă, dar dacă i-ar urmări cineva... atunci ar fi o poveste cu totul diferită. Toţi mi-au spus că s-ar simţi jenaţi de rateurile lor şi probabil s-ar opri din aruncat.

Indiferent de cât de direcţionaţi spre interior devin copiii noştri, tristul adevăr este că nu astfel sunt şi toţi ceilalţi. Există oameni direcţionaţi spre exterior gata să taxeze cea mai mică greşeală comisă de copiii. Astfel, în timp, copiii învaţă să se teamă de ridiculizarea sau apostrofarea care vine odată cu eşecul. Învaţă să folosească aprecierile exterioare ca mijloace de autoevaluare, în loc să-şi folosească propriile eşecuri drept informaţii ce vor ajuta să aprecieze din interior alegerile viitoare.

Eşecul a fost interpretat de societate ca un rezultat mai puţin perfect, şi nu drept ceea ce este de fapt – o trambulină către reuşită, un alt rezultat în realizarea scopului, un prilej de a învăţa. Vorbind despre dezvoltarea noastră personală, câştigăm cel puţin la fel de mult din eşecuri ca şi din reuşite, dacă nu mai mult! Interpretarea greşită dată de societate eşecului este răspunzătoare pentru resentimentul frecvent din zilele noastre când vine vorba să facem alegeri. Această neîncredere duce mai departe la „paralizia deciziei" – sau la alegerea obişnuită de *a nu* face alegeri! Rezultatul nefericit îl reprezintă adesea furia, frustrarea, cinismul sau apatia. Cei care se tem de eşec se tem să-şi asume riscuri şi să înfrunte situaţii, idei, experienţe şi oameni necunoscuţi. Această teamă creează o populaţie de neperformanţi (cei care se tem că alegerile lor se vor termina cu un eşec) şi perfecţionişti (cei care se tem că, făcând o alegere mai puţin bună, vor fi mai puţin agreaţi). Astfel, unei populaţii îi este teamă să gândească întrucât produsul gândirii ei poate duce la eşecuri, ceea ce îi va scădea încrederea în sine. În loc de asta, se va bizui pe alţii care să gândească pentru ea.

Ca părinţi ne putem creşte copiii să accepte şi să înveţe deopotrivă din greşelile pe care cu siguranţă le vor face, în loc să ne arătăm şocaţi. Îi putem învăţa să cugete la greşelile lor ajutându-i astfel să se maturizeze, în loc să permitem acelor greşeli să genereze reacţii exterioare care-i vor vlăgui.

Michael, în vârstă de nouă ani: „Dacă eu încerc să fac ceva şi nu reuşesc, nici măcar nu-l duc până la capăt şi nici nu mai încerc, pentru că mă tem că nu-l voi putea face niciodată aşa cum trebuie".

Kimberly, în vârstă de zece ani: „Nu-mi place când mama îmi agaţă de pereţi testele mele cu «Foarte bine» şi le aruncă pe celelalte, chiar dacă conţin greşeli mici. Mă face să cred că mă iubeşte numai dacă sunt perfectă".

SĂ DISCUTĂM DESPRE PROPRIILE GREȘELI FAȚĂ DE COPIII NOȘTRI

Ar trebui să discutăm despre propriile greşeli cu copiii noştri, de ce le comitem, în ce fel suntem răspunzători de ele şi ce soluţii intenţionăm să găsim. De pildă, putem să spunem ceva în genul: „Dumnezeule, cred că n-ar fi trebuit să mă reped aşa la prietenul meu. Cred că am proiectat starea mea proastă asupra lui. O să-l caut să-i cer scuze". Această aserţiune arată copiilor noştri că nu ne este teamă să ne acceptăm greşelile, că ne asumăm întreaga răspundere, că *putem* să găsim o soluţie adecvată şi că refuzăm ca încrederea noastră în sine să sufere vreo deteriorare. După corectarea greşelii, o idee bună este să exprimaţi orice sentiment de uşurare, astfel încât copiii noştri să înţeleagă ce înseamnă să te confrunţi cu şi să gestionezi greşelile fără să eziţi. De asemenea, este de ajutor să încercăm să transmitem o poziţie bună atunci când discutăm despre greşelile noastre, pentru că o poziţie de învinovăţire, de ruşine, de dezamăgire, de resentiment sau de regret îi va face pe copiii noştri să se teamă şi mai mult de greşelile lor, iar această teamă face, într-o mare măsură, din eşec o influenţă exterioară.

SĂ NU LE INTERZICEM ACTIVITĂȚILE ÎN CARE EXCELEAZĂ DREPT PEDEAPSĂ PENTRU UN COMPORTAMENT GREȘIT

Este indicat să nu îi pedepsim pe copii pentru un comportament greşit interzicându-le să participe la o activitate în care ei excelează. De exemplu, să presupunem că fiica voastră este o jucătoare de mâna-ntâi în echipa de volei şi capătă o mare încredere în sine datorită acestui succes. Dacă într-o zi ea întârzie acasă pentru că a hoinărit cu prietenele ei, ar fi o greşeală să o pedepsim prin a o opri

să mai joace în următorul meci. Este un fapt firesc şi obişnuit pentru părinţi să facă asta, întrucât ei simt că reprezintă un instrument foarte puternic de pedepsire a neascultării, refuzând copilului ceva la care ţine foarte mult. Din acest motiv, mulţi devin adulţi care se arată dezinteresaţi de urmărirea şi realizarea scopului, deoarece, pe când erau copii, lucrurile care le plăceau erau folosite împotriva lor, ca o formă de pedeapsă direcţionată din exterior. Ei nu-şi vor mai folosi dialogul interior ca să-şi analizeze greşelile prezente sau posibile şi, ca urmare, nu vor mai accepta provocările.

SĂ ÎMPĂRTĂȘIM LECȚIILE PE CARE LE-AM ÎNVĂȚAT DIN PROPRIILE GREȘELI

Oricât de jenant ar fi, îi vom ajuta pe copii dacă le vom spune ce am învăţat din *propriile* alegeri greşite şi care au fost consecinţele acelor alegeri. Putem discuta cu sinceritate despre prima experienţă cu droguri, despre apucături proaste de studiu, despre relaţii sexuale regretabile şi aşa mai departe. Trebuie să dezvăluim urmările pe care a trebuit să le suferim, ca şi partea pozitivă a experienţei, anume că am avut de învăţat din greşelile noastre. Faptul că prezentăm greşelile noastre copiilor noştri le arată că noi nu suntem stânjeniţi de cele făcute şi că vrem să ne confruntăm cu ele şi să le corectăm. Copiii mai află că din fiecare greşeală poţi învăţa o lecţie pozitivă.

SĂ-I ÎNVĂȚĂM DESPRE VALOAREA EȘECURILOR

Este important să-i învăţăm pe copii că nu există un număr limită de încercări pentru a face ceva. Şi ce dacă trebuie să execute patruzeci şi cinci de aruncări la coş ca să aibă o singură reuşită? Nu trebuie să-şi facă griji despre ce or să gândească ceilalţi despre ei la fiecare aruncare greşită. De fapt, îi putem învăţa că încercând din nou este o dovadă de perseverenţă – un atribut caracteristic direcţionării din interior. La urma urmei, fiecare încercare greşită înseamnă doar o altă piatră pe care să pună piciorul când traversează un râu pentru a ajunge pe celălalt mal. Poate am simţi nevoia chiar să spunem copiilor noştri ceva de genul: „Ai făcut încă un pas care

te apropie de reuşită", atunci când ratează încercare după încercare. Dar pentru ca astfel de remarci să nu sune lipsite de conţinut în urechile lor, trebuie să-i ajutăm să descopere ceea ce au învăţat din fiecare încercare. De pildă, dacă copilul vostru cade când învaţă să meargă pe role, poate că va învăţa că trebuie să întărească legăturile de la glezne. Dacă iar cade, poate va învăţa că trebuie să-şi ţină spatele drept şi aşa mai departe.

SĂ-I ÎNVĂȚĂM SĂ-ȘI DOREASCĂ PERFORMANȚA PERSONALĂ, NU PERFECȚIUNEA

Foarte mulţi copii se ruşinează când nu pot atinge perfecţiunea. Putem atenua această stare în mai multe moduri. Mai întâi, îi putem face să înţeleagă faptul că fiecare individ este mai mult sau mai puţin talentat într-un domeniu sau altul (vezi teoria inteligenţelor multiple a lui Howard Gardner). Nu ne putem aştepta ca toţi membrii unei echipe de fotbal să poată juca pe postul portarului. Nici n-ar fi bine pentru echipă. Este nevoie şi de fundaşi, de mijlocaşi şi de înaintaşi pe potrivă. În al doilea rând, i-am putea încuraja pe copiii noştri să descopere o performanţă personală, dincolo de perfecţiune. *Nu este nicio problemă dacă sunt imperfecţi.* Suntem cu toţii pe o scară a evoluţiei, inclusiv părinţii. Aşa că misiunea noastră este să-i îndemnăm să se străduiască necontenit pentru propria lor evoluţie: acest lucru înseamnă că ar trebui să încerce să-şi îmbunătăţească performanţele din trecut, făcând tot ce le stă în putinţă pentru a atinge un scop şi ridicând în permanenţă ştacheta. Această auto-optimizare trebuie impusă pentru propria lor mulţumire, şi nu de dragul aprobării celorlalţi. Mai mult, mersul ei trebuie condus de propria agendă, nu de agenda celorlalţi. În al treilea rând, trebuie să le arătăm că suntem bucuroşi atunci când fac tot ceea ce pot. Acest lucru înseamnă că nu trebuie să le etalăm pe pereţi doar testele la care au făcut perfect. O idee bună este să le punem alături şi pe cele mai puţin bune, mai ales dacă pentru ei au însemnat depunerea unui mai mare efort. Făcând astfel, îi vom ajuta pe copiii noştri să-şi creeze încrederea în formarea propriilor standarde de performanţe, în loc să simtă că ar trebui să se conformeze standardelor impuse de alţii.

UN CONCURS AL GREȘELILOR

Am descoperit că este foarte folositor să cerem copiilor să scrie pe hârtie fiecare greşeală făcută de când s-au sculat şi până la culcare. De altfel, putem să ne întocmim *propria* noastră listă. Apoi, la cină, fiecare îşi poate prezenta greşeala din care a învăţat cel mai mult. După ce au terminat cu toţii, întreaga familie poate hotărî cine este „câştigătorul" şi de ce. Păi, cât de des poţi să câştigi un premiu pentru că ai scrântit-o?! Acest soi de concurs va spori gradul de acceptare de către copii a propriilor greşeli, întrucât prezintă partea pozitivă a acestora. Această relaţionare prietenoasă cu ratările netezeşte drumul pentru examinarea lor printr-un dialog interior, astfel încât să semene cu nişte binecuvântări, nu cu nişte poveri.

IGNORAREA INSUCCESELOR DIN TRECUT

Mulţi părinţi amintesc încontinuu copiilor de greşelile făcute sau aduc mereu în discuţii eşecurile din trecut. Presupun că unii o fac întrucât se simt stânjeniţi de acele eşecuri. Probabil că le aminteşte de greşeli asemănătoare făcute de ei. Ar putea gândi ceva în genul: „Timmy a dat-o-n bară la algebră! Nu sunt un părinte bun! Ar fi trebuit să-i iau un meditator. Acum o să fie un tâmpit la matematică, cum am fost şi eu". Sentimentele părinţilor legate de eşec pot fi aşa de împovărătoare, încât simt nevoia să-i pedepsească pe copii dacă vor face aceeaşi greşeală. Transferând răspunderea pentru eşec copilului, părintele încearcă să scape de responsabilitatea sa. Alţi părinţi îşi ceartă copiii pentru eşecul înregistrat întrucât cred că îi vor face să nu mai repete greşeala. Ah, ce mult se înşală! Sigur, nu vor repeta greşeala, cel mai probabil pentru că nu-şi vor mai asuma un asemenea risc vreodată. Aceşti copii se maturizează considerând aceste greşeli drept factori externi în faţa cărora trebuie să se facă mici şi să se ascundă. Nu vor îndrăzni nicicând să-şi exploreze eşecurile cu ajutorul dialogului interior, căci, procedând astfel, ar deschide o rană veche şi ar turna un pumn de sare peste ea. Tristul rezultat: copii neperformanţi, o făcătură a aşteptărilor părinteşti.

SĂ-I ÎNVĂȚĂM „TOLERAREA EȘECULUI" CA SĂ NU REACȚIONEZE EXAGERAT LA GREȘELI

Deşi adesea dificil, mai ales atunci când ne simţim noi înşine frustraţi, este important să nu ne arătăm din cale-afară de supăraţi pe greşelile copiilor noştri. Dacă vrem ca aceştia să-şi creeze o „toleranţă la eşecuri", trebuie să nu le exagerăm greşelile. De fapt, până ce ei înşişi nu aduc în discuţie greşelile lor, acestea nici nu trebuie scoase în evidenţă decât dacă situaţia ar putea scăpa de sub control. Copiii sunt îndeajuns de capabili să-şi dea seama că au comis o greşeală şi probabil că au şi experimentat deja consecinţele fireşti. Intervenţia părinţilor ar putea întrerupe drumul lor către un dialog interior sănătos, esenţial pentru direcţionarea lor spre interior. Dacă ne vor căuta sfatul sau consolarea, îi putem face pur şi simplu să ştie cât de extraordinari sunt ei pentru simplul fapt că au încercat, subliniind partea pozitivă, inclusiv lucrurile bune făcute de ei în cursul tentativei eşuate.

ÎNCURAJAREA GREȘELILOR

Am putea să dorim să mergem atât de departe, încât *să încurajăm* chiar greşelile copiilor noştri, aşa încât ei să le perceapă mai mult ca prilejuri pozitive de maturizare decât ca pe ceva care să atenteze la încrederea lor în sine. Copiii trebuie să înveţe să dea piept cu eşecul şi să gândească astfel: „Ce pot învăţa din eşec? Cum mă poate ajuta să mă maturizez?". Acest lucru le va întări încrederea în sine, mândria şi sentimentul că pot face tot ceea ce-şi doresc. Eu merg atât de departe, încât îmi încurajez copiii să aibă parte de timpuriu de unele eşecuri în domenii care nu sunt de mare importanţă pentru ei. De pildă, pe când avea cinci ani, unul dintre fiii mei s-a înscris la un curs de gimnastică. Nu le avea deloc cu gimnastica, şi el ştia asta! Dar faptul că nu a ajuns campionul universului la tumbe nu a însemnat pentru el sfârşitul lumii, dar a avut o şansă să experimenteze înfrângerea şi să se recupereze fără să sufere un şoc emoţional. Nu vi se pare că e vorba mai mult de un succes?

ÎNCURAJAREA INDEPENDENȚEI

Ne-am putea arăta surprinşi de capacităţile copiilor noştri. Mulţi părinţi nu au idee de profunzimea însuşirilor propriilor copii, canalizându-le străduniile doar către ţinte care promit un oarecare succes, ferindu-se să-i ajute în cele care etalează o provocare semnificativă.

Este important să avem încredere în copiii noştri că vor depăşi şi stăpâni cu graţie înfrângerile lor. Putem începe încurajându-i să facă lucruri bazându-se pe puterile proprii oricând este posibil şi invitându-i să facă faţă provocărilor ce ar putea duce la un eşec. Ar trebui să rezistăm tentaţiei de a-i dădăci atunci când intră în luptă, ca şi celei de a-i feri de provocări pe care le considerăm prea dure, pentru că în acest fel le transmitem mesajul că ei nu sunt apţi şi nu se pot descurca fără ajutorul nostru. Când Sarah, în vârstă de doi ani, îşi toarnă lapte din sticlă şi dă pe lângă pahar, mama nu trebuie să-i smulgă sticla din mână ca să termine treaba. Trebuie s-o lase să verse laptele! Apoi poate să sublinieze părţile bune ale acţiunii desfăşurate de Sarah, rugând-o să şteargă mizeria făcută. De fapt, ori de câte ori copiii au probleme în acţiunile lor, găsesc că are o mare eficienţă să le arăt ce au făcut bine, şi nu unde au dat-o-n bară. În acest fel, ei vor începe să se concentreze pe reuşitele lor, şi nu pe eşecuri.

Trăgând linie, rezultă că trebuie să avem încredere în copiii noştri. Sunt cu adevărat capabili de realizări la care nici nu ne gândim. Ei se nasc pe această lume cu încredere în sine. Dacă vom avea încredere în ei, aceştia vor păstra încrederea în sine şi nu vor percepe perspectiva eşecului ca pe o influenţă externă în faţa căreia să dea înapoi.

SĂ-I ÎNVĂȚĂM CĂ EȘECUL NU TREBUIE SĂ LE AFECTEZE ÎNCREDEREA ÎN SINE

Copiii noştri pot fi învăţaţi că există o diferenţă între eşecul de a atinge un scop şi eşecul personal. Putem începe prin a-i învăţa că trebuie să aprecieze foarte mult faptul că au încercat.

Când sora mea, o jucătoare de tenis plină de abnegaţie, pierde o partidă, ea spune: „Nu am pierdut. S-a terminat timpul înainte să găsesc soluţia să câştig". Îmi place concepţia aceasta, întrucât se concentrează pe efort, şi nu pe rezultat, inoculând sentimentul că

putem realiza orice ne dorim dacă avem timpul necesar şi depunem eforturi. Ne mai face să înţelegem că există soluţii la orice tip de problemă. Trebuie doar să perseverăm pentru a le descoperi. Aceste mesaje îi ajută pe copiii noştri să definească eşecul ca pe ceva separat de ei ca persoană. Îl definesc ca pe ceva ce ei experimentează, ca pe ceva din care pot învăţa, ca pe ceva ce pot rezolva şi ca pe ceva care decurge din alegerile lor, şi nu din identitatea sau din personalitatea lor.

ACCEPTAREA SUFERINȚEI CA PE UN LUCRU BUN

Adesea îi protejăm pe copii de propriile lor eşecuri, întrucât nu vrem să-i vedem cum suferă. Dar această protecţie le dăunează, transformând greşelile şi eşecurile în influenţe externe, în loc să le alimenteze dialogul interior, care ar putea contribui la maturizarea lor prin forţe proprii. Trebuie să-i lăsăm să sufere pentru a putea învăţa să se descurce în astfel de situaţii. De fapt, nu putem face nimic pentru a-i feri de suferinţă în decursul vieţii lor. Suferinţa este inevitabilă şi îi ajută să devină toleranţi, încrezători şi să-şi arate compasiunea. Îmi amintesc că am efectuat odată o perioadă de observare în clasa fiului meu, care era o încăpere mică, cu o fereastră oglindă. Încăperea în care învăţau zece elevi de clasa a II-a era diferită de cea de la şcoala publică, de unde fusese transferat, pentru că fiecare dintre copii avea o formă de dizabilitate de învăţare, în grade variate. Mulţi se luptaseră în vieţişoarele lor cu un eşec constant, fiind ţinta batjocurii altor copii şi dispreţului profesorilor care nu înţeleseseră cum trebuie situaţia lor. Ceea ce am văzut a fost extraordinar! Copiii manifestau o compasiune adâncă unii faţă de alţii. Dacă unul dintre ei trebuia să facă faţă unei situaţii dificile, ceilalţi îi săreau în ajutor, felicitându-l pentru străduniile lui şi pentru ceea ce făcuse bine. Unul dintre copii se străduia să facă o temă în clasă la aritmetică. După ce, în cele din urmă, a terminat-o, ceilalţi au venit cu dinadinsul la banca lui, l-au bătut pe spate şi i-au spus că făcuse o treabă foarte bună. Nivelul tandreţii, grijii şi înţelegerii depăşea cu mult ceea ce văzusem la un grup „normal" de copii, ca să nu mai vorbim de un grup de adulţi. La sfârşitul perioadei de observare, m-am simţit recunoscătoare pentru eforturile depuse de fiul meu, întrucât am început să văd că suferinţa sa îl învăţase să-şi arate compasiunea şi înţelegerea.

Trebuie să încercăm să ţinem minte că suferinţa poate fi un dar minunat pentru copiii noştri. Trebuie să avem încredere că o pot stăpâni, fără să-i slăbească, să le dăm toată dragostea şi aprobarea noastră necondiţionată şi să-i asigurăm că pot discerne binele pe care-l aduce suferinţa. Mai putem face tot ce e posibil pentru a-i ajuta pe copiii noştri să înţeleagă de ce suferă, ce efecte pozitive obţin şi cum, în cele din urmă, se pot elibera de acea suferinţă, în loc să-i cadă victimă.

ŞAPTE

Să-i ajutăm pe copii să gestioneze influenţele lumii reale

Neșansa este prima cale spre adevăr.
— LORD BYRON

Trăim într-adevăr vremuri deosebite. Desigur, sunt şi avantaje la care nici nu ne-am gândit până acum. Eu una nu mai am grija murdăriilor de pisică. Dar uneori cred că dezvoltarea tehnologiei a depăşit câştigurile obţinute de societate în dezvoltarea morală şi chiar pe cele ale bătrânului bun-simţ! În acest proces, am pierdut ordinea firească a priorităţilor, ataşamentul nostru pentru valori, demnitatea şi respectul nostru colectiv, independenţa şi, în final, am pierdut libertatea de a ne exercita voinţa fără teamă sau incertitudini.

A venit timpul să luptăm împotriva oricărei influenţe externe care i-ar putea abate pe copii de la direcţionarea lor din interior.

DROGURI ŞI ALCOOL

Ca părinţi, una dintre cele mai mari temeri este că şi copiii noştri pot fi absorbiţi în coşmarul îngrozitor al drogurilor şi alcoolului sau pot să devină victime ale celor care deja îl trăiesc. Şi temerile noastre sunt îndreptăţite: vor face ei alegerile corecte, prin direcţionare spre interior, sau vor ceda în faţa forţei cumplite a influenţelor externe, cum ar fi presiunea grupului?

Mai întâi, de ce cad copiii într-o astfel de capcană? Andrew, în vârstă de treisprezece ani, spune: „Presiunea la care sunt supuşi în interiorul grupului îi conduce pe copii la droguri şi băutură, iar uneori sunt doar curioşi să vadă cum s-ar simţi. De pildă, eşti la o petrecere. Unul s-ar putea să ţi se adreseze: «Vrei să încerci asta?», iar toţi se uită la tine, aşteptându-ţi reacţia". Anonim, vârsta cincisprezece ani: „Sunt mii de motive pentru care copiii intră în belea cu alcoolul şi drogurile. Mai întâi, ştiu că sunt interzise, ceea ce le face atrăgătoare, apoi vor să pară de gaşcă şi s-o facă pe maturii. Alţii vor să se facă criţă ca să uite de tristeţe sau că sunt nişte rataţi. Poate că se simt inutili". Iată opt posibile motive pentru care copiii se îndreaptă spre alcool şi droguri:

1. *Se simt neputincioşi.*
2. *Presiunea exercitată de grup.*
3. *Explorarea conştientă a sinelui.* Atunci când o identitate falsă asumată de copii pentru a satisface societatea nu-i mulţumeşte, ei se folosesc de mijloace artificiale pentru a descoperi cine sunt ei cu adevărat.

4. *Oboseala dată de adoptarea unei măşti.* Unii copii sunt atât de istoviţi din pricina măştilor pe care le poartă pentru a primi aprobarea lumii exterioare, încât caută alte forme de uşurare.
5. *Evadarea de sub presiune.* Unii caută să scape din roata de hamster în care se simt prinşi şi care nu duce nicăieri.
6. *Strigătul de ajutor.*
7. *Răzbunarea.* Unii copii îi pedepsesc pe părinţii lor şi pe cei care i-au silit să se conformeze unor reguli lipsite de noimă pentru ei.
8. *Curiozitatea.*

Dacă îi educăm pe copiii noştri spre o direcţionare spre interior şi dacă le acordăm toată dragostea necondiţionată şi sprijinul de care au nevoie, este mai puţin de crezut că se vor îndrepta spre droguri şi alcool. Iată câteva sugestii care i-ar putea ţine în siguranţă:

- Părinţii trebuie să instaureze un stil de viaţă fără droguri. Nu are sens să vorbeşti despre pericolele halucinogenelor, cât timp tu tragi dintr-o ţigară cu marijuana. Ţineţi minte că lucrurile trebuie să aibă sens şi să fie pe înţelesul copiilor pentru a le stimula un dialog interior limpede, eficient şi funcţionabil.

- De asemenea, alcoolul trebuie să fie folosit cu cumpătare, dacă nu deloc. Părinţii nu trebuie să se întoarcă afumaţi acasă de la petrecerea unor prieteni. Nu trebuie să bea dintr-o cutie de bere în vreme ce conduc pe o autostradă. Repet, standardele duble îi aruncă pe copii într-o confuzie aşa de mare, încât nu-şi mai bat capul să apeleze la dialogul interior pentru a-şi examina alegerile. Iar în spaţiul lăsat gol de dialogul interior se vor strecura în mod sigur influenţele externe.

- O idee bună este să interpretăm împreună cu copiii noştri roluri care se referă la presiunea grupului. În cele din urmă, li se vor oferi alcool ori droguri sau ambele. În acest fel le netezim drumul spre o direcţionare spre interior. Dorim ca alegerile lor să fie îndeajuns de mult repetate pentru a deveni automate.

- Le putem interzice copiilor noştri să urmărească filme sau emisiuni de televiziune care prezintă abuzul de substanţe ca fiind normal, dacă nu chiar un mod de viaţă modern. Nu dorim să-şi însuşească ideea că drogurile îi vor face să arate *cool*. Această influenţă îi încurajează să vadă în abuzul de droguri un deschizător de drumuri către direcţionarea spre exterior.
- Trebuie să discutăm despre droguri şi alcool cu copiii noştri la vârsta adolescenţei, înainte de a primi informaţii din altă parte. Punându-le întrebări, îi stimulăm să-şi dezvolte propriul dialog interior. Iată câteva exemple de întrebări:

  „De ce crezi că cei de vârsta ta iau droguri şi beau?"
  „Ce probleme fizice, emoţionale şi mentale crezi tu că poate crea consumul de droguri?"
  „În ce conflicte cu legea pot intra aceşti copii?"
  „Cum crezi că vei reacţiona când cineva te va îndemna să încerci un drog sau o băutură? Ce-i vei spune?"
  „Crezi că este un semn de putere sau de slăbiciune să refuzi acest gen de ofertă?"
  „Ai prieteni care te vor sprijini în alegerea ta de a te abţine?"
  „În ce fel va evolua prietenia ta pentru cineva care experimentează droguri sau băutură sau care încearcă să te influenţeze?"
  „Ce vei face dacă vei vedea pe cineva pe care-l cunoşti luând droguri sau bând?"
  „Cum îţi vei stăpâni curiozitatea de a vedea cum te fac să te simţi drogurile sau alcoolul?"
- În cazul în care copiii voştri fac o alegere greşită, trebuie să-i lăsăm să suporte consecinţele logice care au un impact decisiv. Putem să le interzicem să mai conducă. Şi ca să le arătăm că vorbim serios, le oferim în schimb o pereche de role. Le putem interzice să socializeze cu prietenii pentru o perioadă mai îndelungată. Şi vorbim de luni, nu de zile sau de săptămâni. Dacă vor protesta cu înverşunare, puţin să vă pese! Le putem spune doar că nu dorim să ne apucăm să ghicim care sunt prietenii cu care au făcut alegerile greşite, aşa că îi sunt interzişi cu toţii până când vor reveni la realitate. Copiii noştri vor înţelege corectitudinea şi oportunitatea acestor consecinţe, chiar dacă doar în adâncul sufletului lor. Şi dacă mai adăugăm că noi continuăm să avem încredere în ei că vor face alegerile corecte în viitor în ceea ce priveşte abuzul de substanţe, ne vor respecta pentru severitatea noastră şi vor reflecta în interior pe care drum să o apuce la următoarea răscruce. Dacă vom echilibra această severitate cu o cantitate egală de dragoste şi înţelegere, va fi cu atât mai bine pentru ei. În acelaşi timp, s-ar putea să fie nevoie să ne reexaminăm relaţiile cu copiii noştri. Le oferim oare îndeajuns de multă dragoste necondiţionată şi sprijin? Sunt regulile şi limitele impuse de noi clare şi corecte? Îi călim noi în mod constant şi firesc?

VIOLENŢA PRINTRE COPII

De ce recurg copiii la violenţă? Copiii pe care i-am intervievat în mod constant mi-au spus că motivul principal ar *fi frustrarea şi furia provocate de neadaptare*. Această dorinţă are rădăcini în simplul fapt că fiinţa umană are două instincte principale – *să supravieţuiască* şi *să aparţină*. Adesea aceste două impulsuri merg mână în mână, iar atunci când violenţa este percepută ca un mod de a supravieţui sau a aparţine, avem o problemă! Ca să ştim ce putem face ca părinţi şi ca membri ai comunităţii, trebuie să înţelegem influenţele externe care contribuie la violenţa tinerilor:

1. *Exemple nefericite din partea părinţilor şi a celor din jurul lor.*
2. *Violenţa prezentă în filme şi emisiuni de televiziune.*
3. *Un impuls slab de autocontrol.*
4. *Lipsa unui rol însemnat în interiorul colectivităţii.* Mulţi copii se consideră pe ei înşişi ca o anexă a societăţii de care te poţi dispensa oricând. Uneori, actele de violenţă îi fac să se simtă mai puternici, ca şi cum ar striga: „Iată-mă-s, prostovanilor! Vă arăt eu la ce sunt bun".
5. *Nevoia de a atrage atenţia.*
6. *Teama de cei care sunt diferiţi.* Solidaritatea faţă de „duşmanii" care sunt diferiţi le oferă membrilor

grupului sentimentul de apartenenţă. Intră în scenă conştiinţa negativă de grup.

7. *Conştiinţa negativă de grup.* Violenţa „conformă" comisă asupra unui duşman comun, fie el de o altă rasă sau membru al unei alte bande, este ameninţarea uzuală care uneşte un grup violent.
8. *Pierderea puterii atunci când sunt ignoraţi de societate.*
9. *Lipsa de răspundere.*

Putem oare să facem ceva pentru a stopa copiii să recurgă la violenţă? Iată câteva metode de direcţionare spre interior care ne-ar putea ajuta să îmbunătăţim punctajul în favoarea copiilor noştri:

- Le putem restricţiona vizionarea filmelor sau a emisiunilor de televiziune care conţin violenţă.
- Ne putem ajuta copiii să-şi exercite autocontrolul printr-o atitudine constant disciplinară şi să le dezvoltăm impulsul de a se controla făcându-i să aştepte cu răbdare lucrurile pe care şi le doresc.
- Putem discuta cu ei problema violenţei. Punându-le întrebări le facilităm profunzimea dialogului interior. De ajutor sunt şi scenariile cu interpretare de roluri legate de o posibilă folosire a violenţei, determinându-i pe copii să-şi reevalueze alegerile interioare pe care, până la urmă, le au de făcut.
- Putem exersa autocontrolul. Dar fără să dăm palme, să strigăm, să ţipăm, să jignim, să îmbrâncim şi aşa mai departe. Ar trebui să ne impunem răbdare în aşteptarea recunoştinţei.
- Putem să ne învăţăm copiii să rezolve paşnic conflictele în care sunt angrenaţi. Trebuie să ştie că violenţa nu este NICIODATĂ o soluţie acceptabilă pentru o problemă!
- Când copiii noştri comit acte de violenţă, ei trebuie să suporte consecinţele logice.
- Trebuie să le insuflăm valori cum ar fi responsabilitate, simţ de răspundere, venerare a vieţii, blândeţe, autodisciplinare şi răbdare. Aceste valori le furnizează informaţii importante pe

care le pot folosi în construcţia dialogului interior care-i va ajuta să facă alegeri paşnice în traiul lor.

TEHNOLOGIA MODERNĂ

Am construit o societate cu tehnologie foarte avansată pe un postament de direcţionare spre exterior, iar cineva a adăugat mult prea multe monede în fotoliul de masaj cu vibraţii. Dacă nu vom echilibra această cursă nebună cu o direcţionare spre interior, ne vom îndrepta spre un drum cu multe hârtoape.

Din moment ce direcţionarea spre exterior se află în spatele lăcomiei pentru profit şi din moment ce această lăcomie reprezintă o mare parte din ceea ce aduce „progresul" societăţii, suntem responsabili pentru o anumită parte din iresponsabilitatea colectivă şi pentru lipsa de răspundere. Din acest motiv, suntem victimele problemelor globale ale omenirii cum ar fi despăduririle, distrugerea stratului de ozon, armele nucleare, poluarea apelor şi înlocuirea imaginaţiei şi creativităţii cu distracţii pasive.

Prin cuceririle sale în domeniul comunicaţiilor, tehnologia ne-a expus unei explozii informatice. Ca urmare, copiii noştri sunt bombardaţi şi, ca atare, vulnerabili la mult mai multe influenţe externe decât înainte. Distracţii pasive electronice cum ar fi jocurile video pe computer, navigarea pe net şi camerele de chat sunt folosite de mulţi părinţi drept baby-sitteri electronici: „Tommy stă cuminte în odaia lui, jucând Turok pe Nintendoul lui. Ura! Acum am timp să-mi pensez sprâncenele şi să-mi fac pedichiura. El este bine". Mda! Mai ales că poate intra şi pe nişte site-uri porno!

Unul dintre cei intervievaţi spune: „Nenică, dacă părinţii mei ar afla *vreodată* pe ce site-uri intru eu, s-ar îngrozi. Sunt chestii total interzise minorilor. Îmi încui uşa şi pornesc căutarea pe net. Ei nu au *nicio* idee, iar eu continui aşa, evident! N-o să le spui, nu-i aşa? E confidenţial, nu? Nu vreau s-o dau în bară". Un băiat simpatic. Nişte părinţi ignoranţi.

Dar nu vă apucaţi acum să aruncaţi pe fereastră jocurile video, căci tehnologia poate fi mai mult o binefacere decât un neajuns. Trebuie doar să-i învăţăm pe copii s-o folosească cu simţ de răspundere – în concordanţă cu valorile lor şi păstrând în minte bunăstarea omenirii pe termen lung. *Trebuie să gândească, nu să reacţioneze.*

Sunt multe modalităţi pentru a ne educa copiii în aşa fel încât să aibă o legătură sănătoasă şi responsabilă cu tehnologia avansată.

Să-i ajutăm să-şi creeze un dialog interior privind responsabilitatea legată de tehnologie

Trebuie să-i facem pe copiii noştri să înţeleagă faptul că tehnologia trebuie utilizată atâta timp cât nu se face în detrimentul altuia sau al altui lucru. Prin tehnica întrebării şi răspunsului, îi putem sprijini în aplicarea propriului dialog interior la subiect:

„Cum crezi că poţi folosi computerul pentru tine personal?"

„Cât timp crezi că ar trebui să petreacă copiii de vârsta ta cu jocurile video?"

Să le prezentăm consecinţele logice pentru lipsa de răspundere legată de tehnologie

Fiţi tot timpul la curent cu site-urile vizitate de copiii voştri. Dacă este nevoie să staţi pe capul lor, nu ezitaţi! Când aflaţi că au încălcat regulile, trebuie să-i supuneţi la consecinţele logice: interzicerea computerului pentru o perioadă etc. Repet, aceste consecinţe îi fac să-şi reconsidere alegerile singuri. La fel se desfăşoară lucrurile şi pentru alte tehnologii folosite cu lipsă de răspundere, cum ar fi utilizarea în exces a telefonului mobil, a jocurilor video, a site-urilor de socializare ş.a.m.d.

Să-i încurajăm pe copii să sprijine cauzele unei tehnologii responsabile

Îi putem încuraja pe copii să sprijine cauze care susţin şi apără interesele planetei noastre, mai ales când aceste interese sunt puse în primejdie de lăcomia, miopia şi indiferenţa pe care tehnologia le creează uneori:

„Ce părere ai despre cum conducătorii noştri rezolvă problemele de mediu?"

„Ce părere ai despre cum distracţiile electronice înlocuiesc alte modalităţi creative de petrecere a timpului?"

„Eşti interesat să sprijini o cauză care ţine de mediu sau una care ţine de tehnologie?"

Umanitatea şi tehnologia pot păstra o relaţie armonioasă şi simbiotică, dacă pun în discuţie valorile morale şi preocupările spirituale. O asemenea relaţie este posibilă, dacă încurajăm simţul de responsabilitate colectivă al copiilor noştri.

TRAIUL PE FUGĂ

Programul nostru supraîncărcat ne determină să ne concentrăm numai asupra lucrurilor exterioare cum ar fi sarcinile şi activităţile planificate, lucru care, în cele din urmă, ne înstrăinează de sinele interior. Iar când copiii urmează firul nostru, nu-şi mai dezvoltă însuşirea de a raţiona. Este mult mai rapid şi mai uşor să reacţionezi decât să gândeşti şi să răspunzi.

De ce creăm o asemenea viaţă pentru noi şi pentru copiii noştri? Dintr-o sumedenie de motive care de care mai neconcludente. Mai întâi, ne va lua tot timpul liber ca să completăm întreaga listă de realizări ce ne va garanta un loc în cercul de învingători. În al doilea rând, acum ni se oferă o mulţime de opţiuni. Cu o sută de ani în urmă, să joci „de-a v-aţi ascunselea" însemna să te distrezi de minune. În zilele noastre, dispunem de toate căile imaginabile ca să ne satisfacem trupul şi spiritul. Din păcate, dispunem însă şi de aceleaşi douăzeci şi patru de ore pe zi. Şi credeţi-mă că ne ocupăm aproape tot timpul cu lucruri neînsemnate. Una dintre victimele acestui război temporal este timpul de mare valoare petrecut cu copiii noştri – un timp dedicat discuţiilor despre valori, idei, amintiri şi sentimente, un timp în care să-i ajutăm să vină cu propriile lor alegeri şi idei pe calea dialogului interior. Copiii consideră copleşitor programul lor plin cu de toate. Un copil în vârstă de treisprezece ani spune: „Atunci când am prea multe de făcut, devin stresat şi nu-mi fac treaba la şcoală". Să luăm în considerare câteva modalităţi care garantează copiilor noştri timpul necesar pentru o direcţionare spre interior.

Filtrarea programului zilnic

Mai întâi, ar trebui să încercăm să nu le încărcăm excesiv ziua. Am întâlnit o mulţime de copii stresaţi de zilele în care au antrenament

la fotbal, meditaţii la matematică, taekwondo, balet etc. Copiii au nevoie de timp în care să stea şi să gândească dacă vrem să se direcţioneze din interior.

Crearea unei relaţii mai strânse cu copiii noştri

Viaţa grăbită pe care-o ducem alături de copiii noştri transformă adesea relaţia noastră cu ei într-o relaţie mai superficială. Însă, o legătură strânsă este esenţială pentru a-i ajuta să se direcţioneze spre interior. Cu cât sunt mai apropiaţi de noi, cu atât ne vor respecta mai mult, ceea ce ne va îngădui să-i călăuzim mult mai eficient. În plus, o legătură strânsă ne oferă o apropiere mai mare – mai mult timp să-i învăţăm cum să-şi creeze şi să-şi folosească dialogul interior. Aşa că s-ar putea să renunţe la lecţiile de pian sau la antrenamentele de fotbal. Înlocuiţi-le cu „de-a prinselea" prin curte sau cu discuţii despre gândurile şi concepţiile noastre.

Un alt mod de a deveni mai apropiaţi este să ne arătăm mai mult disponibilitatea faţă de ei în condiţiile lor. Dacă ne roagă să le citim o poveste când tocmai ne citim ziarul, trebuie să ne întrebăm: „Ce este mai important?". Firește, această tehnică nu înseamnă să sărim în picioare şi să strigăm: „Am înţeles, să trăiţi!" la orice rugăminte a lor, trebuie însă să ne gândim la sentimentele lor înainte să-i alungăm supăraţi sau cu mintea în altă parte.

Să-i zorim mai puţin

O metodă de a-i zori mai puţin este să reducem numărul de îndemnuri gen „grăbeşte-te". Eu una le-am redus de la 2.340.900 la 105 pe zi. Nu-i rău pentru început, nu-i aşa? Cum ne-am putea aştepta ca ai noştri copii să cugete la alegerile pe care trebuie să le facă dacă-i zorim de la spate?

Îi putem de asemenea încuraja pe toţi (inclusiv pe noi) să vorbească mai încet şi mai rar. Copiii au nevoie de pauze în conversaţie şi de momente de relaxare în stilul lor de comunicare, pentru a-şi dezvolta dialogul interior.

Să acordăm mai mult timp disciplinei

Uneori, vieţile noastre sunt atât de grăbite, încât nu mai acordăm timp unei disciplinări corespunzătoare. Or, disciplina este esenţială

pentru crearea unui dialog interior care-i va ajuta pe copiii noştri să facă alegeri de comportament direcţionându-se spre interior. Disciplinarea corespunzătoare cere un efort conştient, dacă nu extenuant, din partea noastră, mai ales atunci când avem o viaţă plină, însă este fundamental să creştem copii autonomi.

Să evităm să ne substituim în vieţile copiilor noştri

Uneori, din raţiuni de comoditate, noi trăim vieţile copiilor noştri în locul lor. La urma urmei, noi putem face lucrurile mult mai repede. Este mai simplu să le spălăm cana şi farfuria de la micul dejun, dacă sunt pe cale să întârzie la şcoală, decât să-i învăţăm să-şi împartă timpul mult mai eficient, făcându-i să se achite de îndatoririle lor, chiar dacă asta înseamnă că va trebui să alerge ca să nu întârzie la ore. Dar copiii noştri trebuie să experimenteze propriile lor alegeri şi consecinţe dacă este să înveţe cum să-şi creeze un dialog interior.

SOCIETATE DE CONSUM VERSUS SIMPLITATE

În loc să ne luptăm mai mult pentru *a fi*, mulţi au ales drumul consumului pentru a-şi satisface dorinţa de *a avea*. Concepţia este că, pentru a fi fericiţi, trebuie să avem cât mai multe lucruri. Şi faptul că societatea îi adulează pe cei cu mai multe jucării încurajează această mentalitate. Iată ce mi-au spus câţiva copii despre presiunea la care sunt supuşi de nevoia de a achiziţiona:

„Dacă nu ai lucrurile cele mai bune, pe care le au cei cu care te însoţeşti, simţi că-şi vor bate joc de tine şi te vor respinge."

„Treaba cu cheltuirea banilor şi cu răsfăţul este să te potriveşti cu modelul. Cheltui o mulţime de bani ca să încerci să arăţi ca un tip popular, încercând să devii ca el."

Cum îi putem educa pe copiii noştri în aşa fel încât să fie călăuziţi de lucruri mai simple, dar mai spirituale, astfel încât să-i facem să aprecieze trăsăturile sufleteşti, şi nu pe cele de exterior? Iată câteva modalităţi.

Să-i învățăm pe copiii noștri că oamenii sunt mai importanți decât lucrurile

Trebuie să-i facem pe copiii noştri să se simtă iubiţi şi în siguranţă, în orice condiţii. Dacă, fără să vrea, au spart vaza noastră preferată sau au vărsat sucul de grep pe covor, este o ocazie foarte bună să-i facem să înţeleagă că ei sunt mai importanţi decât orice lucru stricat – acele lucruri pot fi înlocuite, copiii noştri nu!

Reducerea importanței lucrurilor materiale, diminuând numărul cadourilor oferite copiilor noștri

La începutul „carierei" mele de părinte, am dedicat foarte multe ore muncii mele ca doctor, simţindu-mă vinovată că n-am avut mai mult timp pentru copiii mei, astfel încât am compensat această lipsă acoperindu-i cu cadouri şi alte bunătăţi. S-au obişnuit repede să le primească, devenind din cale-afară de răsfăţaţi. Atunci când am luat decizia să opresc această manieră de „recompensare", m-am arătat îngrijorată de reacţia lor. Dar ştiţi ce? Au reacţionat excelent! De fapt, au fost chiar fericiţi, pentru că au simţit că îi preţuiesc mai mult decât pe lucruri. Prea multe cadouri reprezintă o piedică în starea de spirit a copiilor, pentru că ei doresc cu adevărat să-şi aducă contribuţia şi să dea în loc să fie tot timpul cei care recepţionează.

Aniversările „fără cadouri"

Atunci când copiii mei îşi aniversează zilele, adaug o notă în invitaţie care sună cam aşa:

> *„Nu sunt necesare cadouri, pentru că bucuria de a te avea invitat este oricum un cadou pentru mine. Dacă totuşi ţii să-mi aduci ceva, atunci să fie o carte nouă sau mai veche pe care s-o donez bibliotecii şcolii."*

Mai că am rămas cu gura căscată atunci când copiii mei nu s-au opus în niciun fel acestei formulări. Ba chiar s-au declarat de acord. Iar când au dus cărţile la bibliotecă, s-au arătat foarte mândri. Mai târziu, pentru a-i ajuta să reflecteze din interior asupra acestui fapt, i-am întrebat cum s-au simţit atunci când au dăruit cărţile, în

comparaţie cu situaţia când au primit cadouri. Toţi au spus că preferă să ofere ei. Îi putem învăţa pe copiii noştri că petrecerile aniversare sunt ocazii de a se distra cu prietenii lor, nu de a strânge lucruri.

Să-i facem să înțeleagă faptul că nu au nevoie de lucruri pentru a fi fericiți

Putem să încercăm să avem încredere în copiii noştri că vor fi foarte bine şi fără ultimele strigăte în modă. Iată câteva modalităţi prin care putem evita fenomenul „trebuie să-l am" care ne silesc copiii să o ia pe drumul unei direcţionări exterioare:

- Când vine vorba despre haine, obligaţia noastră este să-i îmbrăcăm, nu să-i împodobim.
- Îi putem învăţa pe copiii noştri cum să creeze ceva nou din ceva vechi, în loc să-i lăsăm să alerge după ultimele branduri.
- Îi mai putem ajuta să găsească modalităţi să creeze şi să se bucure de simplitate, petrecând plăcut la un picnic sau jucând fotbal în saci cu prietenii.
- Îi putem încuraja să reflecteze asupra comparaţiei dintre această bucurie pe care o trăiesc în astfel de ocazii şi cumpărarea sau primirea unei jucării noi.

Să-i ajutăm să reflecteze asupra cumpărăturilor lor

Atunci când copiii noştri cedează în faţa tentaţiei de a cumpăra o jucărie nouă, putem să aşteptăm vreo două săptămâni, după care să-i întrebăm dacă le place jucăria la fel de mult. Mă îndoiesc că va fi aşa. Ba chiar aş crede că deja jucăria s-a acoperit cu o crustă de praf. Prin această reflecţie călăuzită din interior, copiii noştri pot învăţa despre insatisfacţia ce urmează unei satisfacţii de moment.

Să promovăm simplitatea în propriul nostru trai

Trebuie să explicăm în mod limpede că statutul, bunurile materiale şi banii nu sunt cele mai importante lucruri din viaţa

noastră. Copiii din familiile îndeajuns de norocoase ca să dispună de siguranţă financiară sau belşug trebuie să înţeleagă că bunurile materiale reprezintă un produs secundar, nu o cauză a fericirii, şi trebuie împărţite cu ceilalţi.

SEXUALITATE

În zilele noastre, mulţumită media, sexul se referă adesea la putere, la dominare şi la imagine. Cu alte cuvinte, *sexualitatea a devenit o influenţă externă*. Această influenţă a determinat tineretul nostru să se concentreze mai mult asupra înfăţişării trupului şi mai puţin asupra caracterului şi aspectelor morale, întrucât sex-appeal lor este doar una dintre multele condiţii prealabile pe care trebuie să le satisfacă pentru a primi aprobarea grupului din care fac parte. Iată câteva remarci din interviurile luate:

„Vedem chestii legate de sex la televizor şi credem că aşa este viaţa şi că asta se aşteaptă de la noi. Un alt motiv puternic este presiunea grupului."

„Cred că în spatele chestiei ăsteia cu sexul stă curiozitatea şi presiunea grupului. Vreau să spun că, dacă eşti curios să afli cum este să faci sex şi prietenii fac presiuni asupra ta, ai şi justificarea de care ai nevoie."

Iată câteva modalităţi prin care putem asigura copiilor noştri o sexualitate sănătoasă, direcţionată din interior.

Să-i învăţăm pe copiii noştri adevărul despre sex

Îi putem învăţa pe copiii noştri că sexul este expresia ultimă a dragostei dintre două suflete. Să le spunem limpede, în acest fel, că sexul este firesc şi frumos. Că nu se referă la factori externi, trecători, cum ar fi imaginea, puterea şi controlul. Îi mai putem învăţa că sexul nu este un mijloc de a scăpa de plictiseală şi că nu reprezintă doar o cale de a obţine plăcere prin cele cinci simţuri biologice.

Susţinerea modestiei

Modestia trebuie susţinută ca ceva care însufleţeşte erotismul, şi nu îl reprimă. Îi putem învăţa pe copiii noştri să-şi păstreze modestia,

întrucât le poate oferi timpul necesar să facă alegeri direcţionate cu înţelepciune din interior asupra comportamentului lor sexual. Ca părinţi, îi putem încuraja să arate modestie atât în comportament, cât şi în îmbrăcăminte.

Ca să-i ajutăm să-şi dezvolte dialogul interior de care au nevoie ca să facă alegerile corecte, putem folosi tehnica întrebărilor:

„În cazul în care copiii de vârsta ta nu încearcă să-şi exercite sex-appeal-ul, cum vor reacţiona ceilalţi?"

„Ce gândeşti tu atunci când vezi pe câte unii dintre cei de vârsta ta că încearcă cu tot dinadinsul să arate şi să se poarte sexy? Ce influenţă poate exercita acest fapt, în cele din urmă, asupra relaţiilor sexuale?"

„Ce crezi, presiunea resimţită de a arăta sexy aduce ceva bun sau ceva rău relaţiei cu sexul opus?"

„Crezi că cei de vârsta ta încearcă să fie mai atractivi pentru că vor sex? Dacă nu, care ar fi principalele motive?"

De ajutor poate fi şi interpretarea de roluri, ajutându-i astfel să descopere modalităţi prin care să depăşească obstacolele cum ar fi presiunea grupului în ceea ce priveşte sexul sau ridiculizarea modestiei lor.

Încurajarea prieteniei cu cei de sex opus

Fiind capabili să închege şi să menţină o prietenie sănătoasă cu cei de sex opus, copiii îi vor privi ca oameni, şi nu ca obiecte sexuale, fiind mai puţin înclinaţi să perceapă sexul opus ca pe o influenţă externă depersonalizată la care ei sunt siliţi să reacţioneze.

Exercitarea unor exprimări adecvate ale sexualităţii

Este important să arătăm afecţiune şi apropiere cu partenerul nostru în prezenţa copiilor. Nu trebuie să ne ferim de ei pentru o îmbrăţişare romantică, pentru un dans lent, pentru săruturile noastre fierbinţi sau pentru lungile priviri încărcate de semnificaţii.

Să-i învățăm pe copii riscurile unui comportament sexual irresponsabil

Trebuie să le vorbim copiilor noştri despre dezavantajele şi pericolele unui comportament sexual iresponsabil, stimulându-i să analizeze ei înşişi riscurile la care se expun, prin tehnica întrebărilor:

„Ce vei face dacă prietena ta va rămâne însărcinată?"

„A cui responsabilitate va fi acel copil?"

„Unde veţi locui?"

„Cum vei reuşi să-ţi termini şcoala dacă vei avea de hrănit încă o gură?"

„Ce se poate întâmpla dacă faci sex neprotejat?"

„Ce vei face dacă vei căpăta o boală venerică?"

Cea mai bună perioadă pentru aceste întrebări este cea de dinainte ca acel copil să aibă nevoie de ele. Altfel, adolescenţii vor recepţiona întrebările noastre ca pe un atac la comportamentul lor sexual.

Să discutăm propriile noastre alegeri sexuale din trecut

Ştiu că ar putea părea cam nelalocul lui, dar este important să discutăm despre trecutul nostru sexual – regretele noastre, presiune resimţită în alegerile greşite şi aşa mai departe. Expunerea dialogului nostru interior îi ajută să-şi dezvolte propriul lor dialog. Şi ei nu trebuie să reinventeze roata, repetând aceleaşi greşeli comise de noi.

Să-i oprim pe copiii noştri să urmărească filme şi emisiuni de televiziune care prezintă un sens distorsionat al sexualităţii

Trebuie să-i oprim pe copiii noştri să urmărească filme şi emisiuni de televiziune în care eroii şi eroinele sunt ridicaţi în slăvi pentru aptitudinile şi precocitatea lor sexuală. O alternativă mai bună: cărţile şi filmele după Jane Austin şi Charlotte Brontë, ca şi alte izvoare care prezintă şi elogiază modestia şi responsabilitatea sexuală. Ţelul nostru nu este să-i transformăm pe copiii noştri în asexuaţi. Ţelul nostru

e să-i învăţăm să facă alegeri în ceea ce priveşte sexualitatea în urma dialogului interior, şi nu să reacţioneze la presiunea exterioară a celorlalţi. Trebuie învăţaţi să privească dincolo de percepţia distorsionată a societăţii că sexul este o forţă care alimentează puterea şi controlul. Ei trebuie să privească dincolo de această pretenţie ca să înţeleagă corect ce înseamnă sexualitate. Odată ce au perceput corect sexualitatea, copiii noştri vor putea adopta propria lor sexualitate, ca şi plăcerile fizice şi sufleteşti pe care le oferă aceasta.

ÎNFĂŢIŞAREA TRUPULUI ŞI PERCEPŢIA FRUMOSULUI

Cei frumoşi! Ei sunt cei care primesc slujbe şi aprobarea societăţii. Imaginea este cea la care răspunde cel mai bine lumea noastră direcţionată din exterior. Iată câteva lucruri spuse de cei pe care i-am intervievat legat de acest aspect:

„Fetele pun presiune pe noi, băieţii, să avem corpuri lucrate şi să etalăm numai muşchi. Oamenii râd de tine dacă eşti scund sau gras sau mai ştiu eu cum."

„Cel mai stresant lucru cu care mă lupt este să arăt bine. Am văzut oameni care fizic arată desăvârşit. Se distrează şi se simt bine. Mă fac să vreau să fiu şi eu la fel ca ei."

Dar cei mai mulţi dintre noi sunt departe de a fi perfecţi din punct de vedere fizic, raportându-ne la standardele impuse de societate. Şi atunci când copiii noştri realizează această discrepanţă, respectul de sine şi încrederea în sine îşi pierd mult din valoare. Dacă nu ne simţim acceptaţi de grup, cum putem să ne câştigăm sentimentul de apartenenţă? Din pricina acestei concentrări pe direcţionarea spre exterior, ne confruntăm cu probleme cum ar fi bulimia, anorexia şi alte tulburări care însoţesc o imagine deformată despre trup şi o percepere rigidă a frumosului. Această presiune necontenită de supunere la definiţia dată de societate perfecţiunii fizice reprezintă unul dintre motivele pentru care depresiile şi sinuciderile în rândul tinerilor cresc uluitor de repede. Aşa că ce putem face? Să le cerem tuturor să-şi pună pungi de hârtie pe cap? Nu prea cred. Haideţi să ne gândim la soluţii mult mai practice, direcţionate din interior.

Să contracarăm media care promovează imagini greu de atins

Trebuie să considerăm media, cel puţin în parte, răspunzătoare pentru îndemnul dat copiilor noştri de a se concentra pe cusururile fizice şi de a se strădui să devină frumoşi, în detrimentul caracterului. De ce să nu protestăm cu toţii împotriva acestei tendinţe – cu voce tare? Acest lucru înseamnă să ocolim magazinele care nu se ocupă decât de cum să fii mai frumos, să boicotăm posturile de televiziune care angajează doar prezentatori superbi, să urmărim concursuri cu oameni talentaţi, în defavoarea celor de frumuseţe şi aşa mai departe.

Să-i descurajăm pe copiii noştri să poarte haine exclusiviste de ultimă modă

Am putea încerca să-i descurajăm pe copiii noştri să se lase cuceriţi de trendurile modei ca să fie asemenea celor de-o vârstă cu ei. Copiii trebuie să se lepede de cât mai multe influenţe externe, şi constrângerea că e musai să se îmbrace într-un anume fel face parte din aceste influenţe de care trebuie să scape.

Să le arătăm copiilor de unde vine adevărata atractie

Aţi întâlnit vreodată o persoană superbă pe care să nu puteţi s-o suferiţi sau o persoană simplă care să vă fie dragă? Desigur, pe amândouă. Putem să discutăm asta cu copiii noştri, învăţându-i că adevărata atractivitate vine din exprimarea personalităţii, creativităţii, acceptării de sine şi capacităţii de a-ţi arăta dragostea, afecţiunea şi familiaritatea. Făcând observaţii sau punând întrebări despre grupul lor de vârstă, putem să le stimulăm dialogul interior:

„Ce găseşti atractiv la Mary (prietena modestă a copilului tău)?"

„Lucrurile nu par să meargă bine cu Mike (un prieten cu un fizic atractiv) – ce anume te enervează la el?"

„Ce importanţă prezintă pentru tine ca prietenii tăi să arate frumos, fizic vorbind?"

„Ce trăsături apreciezi mai mult la un prieten?"

„Ce ţi-ai dori mai mult, un prieten nu prea atractiv, dar de o mare probitate, sau unul atractiv din punct de vedere fizic, dar cu standarde morale scăzute?"

Să nu-i definim pe ceilalţi apelând la caracteristicile fizice

De pildă, în loc să spunem: „Cine este grasul ăla din clasa ta?", am putea spune: „Cine este băiatul din rândul doi, care stă lângă Mary?". Atunci când definim oamenii după atributele lor fizice, copiii noştri vor primi mesajul că înfăţişarea fizică a unei persoane reprezintă o bună parte din identitatea ei. Odată interiorizată această concepţie, ea va servi drept o puternică influenţă externă.

Să lăudăm caracterul, nu aspectul

De pildă, în loc să spunem: „Jane, o să te faci foarte drăguţă", putem spune ceva în genul: „Apreciez foarte mult că te străduieşti atâta la şcoală".

Să nu criticăm sau să luăm în râs felul în care arată cineva

Mai tot timpul văd cum oamenii critică aspectul celorlalţi, în special când se află în siguranţă în faţa televizoarelor lor. „Baba aia are o sumedenie de riduri, trebuie să-şi dea cu o tonă de pudre şi creme." Acest gen de oameni se simt îndreptăţiţi să coboare persoana respectivă pe un nivel mai de jos, dar făcând acest lucru în faţa copiilor îi învaţă să acorde o importanţă mai mare caracteristicilor exterioare decât celor interioare. Odată ce copiii noştri descoperă că nu trebuie să accepte definiţia dată de societate frumuseţii, ei nu vor mai fi sclavii propriei lor imagini sau imaginii celorlalţi. Eliberaţi de aceste lanţuri, copiii noştri vor începe să-şi cultive adevărata frumuseţe care se găseşte înlăuntrul lor şi să vadă frumuseţea interioară din ceilalţi – o capacitate inerentă minunată în direcţionarea spre interior.

MENTALITATEA ŞI CONFRUNTAREA CÂŞTIGĂTOR – RATAT

În strădaniile noastre de a câştiga cu orice preţ acceptarea grupului, ne separăm de fapt de ceilalţi membri ai acestui grup. Rezultatul colectiv – o societate lipsită de solidaritate şi plină de controverse. Sfârşim prin a nu ne mai preocupa durerea şi suferinţa celorlalţi, căci adesea privim pierderea lor ca pe câştigul nostru. Jessica, în vârstă de treisprezece ani, spune: „Cred că toată lumea ar trebui să ştie că lucrurile pot fi privite din mai multe unghiuri. Oamenii ar trebui să acorde mai mult spaţiu zonei gri. Este prea mare presiune pe a te situa exact în extrema albă sau în cea neagră şi ne îndeamnă să nu ne mai plăcem între noi". Iată câteva modalităţi prin care putem cultiva o atitudine câştigătoare copiilor noştri.

- Îi putem învăţa pe copiii noştri că nu trebuie să se situeze întotdeauna pe o poziţie de superioritate în cadrul unei relaţii sau al unui alt gen de interacţionare cu un altul. De fapt, că e mai bine să se străduiască să fie eficient, şi nu superior.
- Să-i facem să priceapă că este normal să spună: „Nu ştiu" decât să insiste să aibă dreptate tot timpul. Putem să le formăm un comportament ca atare. Ceea ce înseamnă că nu trebuie să ne fie teamă să greşim sau că nu cunoaştem toate răspunsurile. Şi pe urmă, cât de distractivă ar fi *chestia asta*?!
- Am putea încerca să nu răsplătim sau să încurajăm competiţia. Să ne concentrăm pe jocurile colective care le oferă tuturor şansa să câştige şi în care nu există adversari. Putem chiar să încurajăm şcolile la care merg copiii noştri să înlocuiască jocurile competitive cu cele de colaborare atât în programele fizice exterioare, cât şi în cele din interiorul clasei.
- Îi putem ţine pe copiii noştri în afara jocurilor competitive până când vor fi îndeajuns de mari ca să accepte să piardă. Trebuie să fie îndeajuns de maturi ca să vadă în eşec un eveniment de moment care nu trebuie să le zdruncine încrederea în sine.
- Odată lăsaţi să participe la jocurile competitive, trebuie să-i ajutăm să înţeleagă faptul că a câştiga înseamnă a ţine cu succes piept adversarului şi provocării, şi nu a înfrânge adversarul sau a

obţine cel mai mare scor. O „victorie" adevărată este atunci când au dat tot ce au putut, când au arătat o îmbunătăţire, când întreaga echipă şi-a dat concursul şi când s-au distrat de minune.

- ✓ Intraţi în competiţie, copiii noştri trebuie să se raporteze la propriile lor performanţe din trecut, astfel încât să urmărească o îmbunătăţire personală, cultivându-şi trăsături precum perseverenţa şi autodisciplina.
- ✓ Nu vrem să ne motivăm copiii organizând concursuri cum ar fi: „Să vedem cine se pregăteşte mai iute pentru şcoală". Ştiu că este o abordare tentantă, pentru că funcţionează foarte bine, dar sfârşeşte prin a-i încuraja să-i vadă pe cei din jur ca pe adversari potenţiali.
- ✓ Să le arătăm că o atitudine câştigătoare înseamnă să încerce mai întâi să înţeleagă poziţia celorlalte persoane şi să identifice o cale pentru găsirea unui compromis. De mare ajutor în această explicaţie este interpretarea de roluri.
- ✓ Îi putem învăţa pe copiii noştri arta negocierii, cooperării, compromisului, ca şi alte tactici câştigătoare. Trebuie să ştie că ei pot ajunge la o soluţie câştigătoare în orice conflict şi că aceste instrumente le oferă cheia acestei înţelegeri.

Dacă reuşim să-i determinăm pe copiii noştri să adopte această atitudine non-adversativă, ei vor creşte văzând în societate o colectivitate de prieteni, şi nu de adversari. Odată ce vom ajunge la acest grad de colaborare, vom avea o societate dedicată unui bine comun. Privind înapoi pe drumul direcţionării din interior, armonia apare ca fiind regula, şi nu excepţia, iar problemele prezentului vor deveni curând lecţii ale trecutului.

Cum să facem să le încurajăm direcţionarea spre interior

Cea mai bună metodă să-i faci buni pe copii este să-i faci fericiți.
OSCAR WILDE

Vă prezint câteva sugestii privind direcţionarea spre interior care vă vor ajuta în momentele cele mai dificile cu care v-aţi putea înfrunta în creşterea copilului. Toate aceste abordări sunt menite să păstreze abilitatea copiilor voştri de a se baza pe dialogul interior, în loc să lase influenţele externe să le evalueze şi să le corecteze comportamentul. Folosind acest capitol ca pe un manual concis vă va ajuta să creşteţi copii direcţionaţi spre interior, chiar dacă ar fi să duceţi cartea aceasta cu voi, terfelind-o, la piaţă, în maşină sau acasă. Iată câteva *provocări* pe care sper să nu aveţi ocazia să le înfruntaţi vreodată, dar pe care sigur le vor înfrunta alţi părinţi – la fel de sigur precum apariţia unui coş în seara balului de absolvire.

Pentru a ajunge la direcţionarea spre interior, există câteva avertismente universal valabile pentru fiecare dintre situaţiile de mai jos. Mai întâi, copiii noştri trebuie să înţeleagă şi să fie de acord atât cu necesitatea regulilor, cât şi cu consecinţele încălcării lor. Doar atunci când vor accepta regulile noastre prin dialog interior vor deveni şi direcţionaţi spre interior. În al doilea rând, priviţi la strategia voastră de educaţie ca posibilă sursă a unor probleme. Exercitaţi un

Concluzii

Scormonind viitorul atât cât o poate face ochiul omului, am avut viziunea lumii și minunățiile ce se vor naște!
— Alfred Lord Tennsynon

Cheia schimbării lumii noastre direcţionate spre exterior într-una direcţionată spre interior constă în alegerea căii corecte. Trebuie să-i învăţăm pe copiii noştri să se încreadă în raţiunea lor pentru a analiza acele influenţe care vin din afara lor, în loc să reacţioneze inconştient la ele. Trebuie să-i învăţăm să-şi câştige sentimentul apartenenţei la grup descoperindu-şi rolul prin care pot contribui la el, şi nu să accepte calea iraţională a conformării sau înfruntării.

Şi este mai uşor decât credeţi să călătoreşti pe acest drum, din momentul în care ne-am schimbat cu toţii perspectiva. Faptul că ai noştri copii se nasc cu spiritul liber şi direcţionaţi spre interior ne oferă un avantaj uriaş încă din start. Tot ce avem de făcut este să-i învăţăm să respecte existenţa celorlalţi şi lumea în care trăiesc, şi nu să-i domine sau să le controleze vieţile în felul în care tinde societatea.

Noi suntem atât de supuşi influenţelor externe, încât această schimbare va cere cel mai profund nivel de implicare şi răbdare. Tot ceea ce vă rog este ca fiecare să facă tot ceea ce poate, în fiecare zi. Trebuie să fim în permanenţă conştienţi de modalităţile prin care ne influenţăm copiii cu cuvintele şi acţiunile noastre, întrebându-ne de fiecare dată: „Oare încurajez direcţionarea spre exterior sau pe cea spre interior?“.

control excesiv sau sunteţi supra-protectori? Oricare dintre acestea poate primi un răspuns direcţionat spre exterior, copiii voştri reacţionând la o situaţie anormală. În al treilea rând, ţineţi minte, având în vedere toate aceste provocări ale educaţiei, cât de important este pentru voi, ca părinţi, să formaţi un comportament adecvat. Dacă vă aşteptaţi ca un copil să acţioneze într-un anume fel, în vreme ce voi acţionaţi diferit, standardul dublu va deregla maşinăria dialogului lor interior.

Şi, în sfârşit, nu uitaţi să râdeţi!

ABORDAREA IRESPONSABILĂ A PORNOGRAFIEI ŞI SEXUALITĂŢII

Ce îi îndeamnă

Toţi copiii devin curioşi până la urmă în ceea ce priveşte sexualitatea şi vor sfârşi prin a-şi satisface această curiozitate dacă părinţii lor nu fac prima mutare.

Consecinţe logice

Precizaţi şi impuneţi reguli clare despre ce consideraţi voi ca fiind modalităţi potrivite pentru ei ca să înveţe despre sexualitate. Dacă găsiţi la ei reviste pentru adulţi, luaţi-le şi suspendaţi-le alocaţia în bani până când vă asiguraţi că n-o vor mai cheltui pe asemenea lucruri.

În cazul în care copiii voştri accesează acele numere faimoase de telefon care încep cu 089, destinate adulţilor, siliţi-i să plătească din propriul buzunar factura şi luaţi-le telefonul.

Dacă aflaţi că intră pe site-uri porno, luaţi-le computerul (sau internetul) pentru o lună. Acelaşi lucru se impune atunci când îi surprindeţi conversând cu străini pe internet.

Soluţii de direcţionare spre interior

Adresaţi copiilor voştri întrebări directe despre sexualitate. Dacă vă arătaţi prea jenaţi, credeţi-mă, se va găsi cineva să facă asta în locul vostru.

Nu aşteptaţi ca să fiţi voi întrebaţi de copil despre sex. Când consideraţi că sunt pregătiţi să înţeleagă aceste concepte, încercaţi să

le explicaţi într-un mod adecvat vârstei lor. Le puteţi cumpăra cărţi care acoperă într-o oarecare măsură acest subiect, dar cititul lor nu trebuie să înlocuiască rolul vostru de călăuzitori în aceste probleme. Mie îmi place cartea pentru adolescenţi scrisă de dr. Ruth Westheimer, intitulată *Doctoriţa Ruth de vorbă cu copiii**. Atinge toate subiectele cu candoare şi în mod corespunzător, fără să transforme sexul într-un subiect ciudat sau de ruşine.

Nu vă faceţi niciodată copiii să le fie ruşine de propria lor curiozitate legată de sexualitate, cicălindu-i, bătându-vă joc, ridiculizându-i sau pedepsindu-i când explorează problemele sexuale (prin fapte sau întrebări), lucru normal şi sănătos pentru vârsta lor.

Folosiţi cuvintele corecte pentru toate părţile corpului. Dacă folosiţi expresii cum ar fi „cârnăcior", „balcoane" sau „mingiuţe", aceasta arată copiilor voştri că voi consideraţi că aspectul sexual al trupului este de ruşine, dezgustător sau jenant.

Folosiţi întrebările: „Am observat că, în zilele noastre, sexul se referă mai mult la putere şi imagine decât la dragoste. Crezi că e normal? Simţi uneori presiunea socială în chestiuni legate de sex?", „Crezi că ai primit toate răspunsurile la preocuparea ta legată de sex? Mai ai întrebări legate de subiectul acesta?", „Care crezi să sunt consecinţele unei relaţii sexuale înainte de a fi pregătit?", „Ai colegi care au făcut greşeli în ceea ce priveşte comportamentul sexual? Ce consecinţe au avut de suportat?".

Folosiţi descrieri imparţiale: „Pari foarte interesată de băieţi. Hai să vedem ce ştiu eu şi ce ştii tu despre sex. Poate că îţi lămuresc unele nedumeriri".

ACCIDENTE

Ce îi îndeamnă

Copii sparg, fac mizerie şi răstoarnă lucruri ca şi cum ar fi un sport naţional. Unul dintre motivele pentru care au loc aceste incidente

* Westheimer, Ruth Karola dr. – De Ruth Talks to Kids: Where You Came From, How Your Body Changes, and What Sex Is All About, Macmillan Publishing Company, 1993.

este că ei încă nu văd cu claritate legăturile dintre trupurile lor şi spaţiul înconjurător. Iar uneori, reflexele lor sunt neaşteptat de iuţi, făcându-le greu de controlat. Totuşi, uneori, copiii provoacă incidente din dorinţa de a manipula, a supăra sau a se răzbuna, dar acest motiv este extrem de rar.

Consecinţe logice

Ei trebuie să cureţe unde au făcut mizerie sau să plătească pentru lucrurile sparte. Dacă este musai să execute şi alte sarcini în afara treburilor lor zilnice pentru a câştiga nişte bani în plus, atunci cu atât mai bine!

Soluţii de direcţionare spre interior

Faceţi observaţii care să nu fie moralizatoare: „Se pare că ai lăsat paharul cu lapte pe carpetă. Poate că din cauza asta s-a răsturnat", „Să te joci cu mingea în casă înseamnă să pui în pericol lămpile cu picior şi veiozele". Dacă dau greş când execută pentru prima oară o sarcină, scoateţi în evidenţă lucrul bun: „Toată lumea varsă uneori laptele, Timmy. Dar ai văzut cum ai scos singur cutia cu lapte din frigider? După ce ştergi laptele vărsat, mai încearcă o dată".

Folosiţi umorul: prefaceţi-vă că sunteţi un prezentator de ştiri şi ţineţi la gură un microfon imaginar, spunând: „O ştire caldă: tocmai a avut loc un cutremur de 6,5 pe scara Richter, cu epicentrul pe masa cu micul dejun din locuinţa familiei Medhus".

Folosiţi tehnica vorbirii lapidare: „Tommy, laptele" şi arătaţi spre pata făcută.

Folosiţi tehnica punerii de întrebări ca să-i determinaţi să gândească la acţiunile lor: „Cum crezi că mă simt eu când văd că ai vărsat sirop pe toată podeaua?", „Ce crezi că ar trebui să faci ca să îndrepţi lucrurile?".

Oferiţi şanse: „Dacă ştergi laptele vărsat, poţi să încerci să-ţi torni un alt pahar cu lapte".

Dacă vor comite un „accident" în mod intenţionat, fie pentru a manipula sau a-şi arăta supărarea, va trebui să-i pedepsim cu izolarea pentru a le oferi şansa să se gândească la motivele care au stat la baza accidentului.

ACTE FIZICE AGRESIVE

Ce îi îndeamnă

Copiii apelează la agresiuni fizice din mai multe motive. Unii nu sunt îndeajuns de maturi ca să se gândească la consecinţe şi să-şi controleze impulsurile. Unii sunt mai pricepuţi la comunicare nonverbală decât la cea verbală, astfel încât nu ştiu cum să gestioneze conflictele apelând la cuvinte, mai ales în toiul evenimentelor. Unii copii nu pot să gestioneze sentimentele care-i copleşesc, cu deosebire furia şi frustrarea.

Consecinţe logice

Trebuie separaţi ca să se răcorească. Apoi, faceţi-i să raţioneze corect. Arătaţi-le că le înţelegeţi trăirile: „Ştiu cât de supărat ai fost atunci când Jimmy nu şi-a aşteptat rândul la joc. E normal să te superi, chiar şi pe unul dintre prietenii tăi".

Învăţaţi-i empatia: „Cum crezi că s-a simţit Jimmy când l-ai bătut?", „Ce ai simţi *tu* dacă te-ar bate cineva?".

Ajutaţi-i să găsească alternativa: „Ce fraze vei folosi data viitoare ca să-i atragi atenţia lui Jimmy că procedează greşit?".

Învăţaţi-i să îndrepte greşeala: „Ce-ai putea întreprinde acum ca să-l faci pe Jimmy să se simtă mai bine?".

Dacă vor stărui să apeleze la acte agresive pentru a-şi rezolva conflictele, spuneţi-le: „Mi-e teamă că vei face aceeaşi alegere greşită, aşa că mai bine ar fi ca Jimmy să plece acasă".

Arătaţi-le că aveţi încredere în ei că ar putea face alegeri mai bune: „Poate că tu şi cu Jimmy o să vă puteţi juca împreună mâine, când mergem în parc. Ştiu că, data viitoare, o să te foloseşti de cuvinte".

Soluţii de direcţionare spre interior

Folosiţi tehnica întrebărilor: „James, care este regula familiei noastre în privinţa lovirii altuia?", „Ce trebuie să faci data viitoare?", „Ce trebuie să faci ca sora ta să se simtă mai bine?". Aceste întrebări îi ajută să-şi formeze propriul lor dialog interior de mai târziu.

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Lovirea altuia este interzisă în familia noastră", „Sarah suferă foarte mult pentru că ai lovit-o".

Pe unii copii îi ajută învăţarea tehnicilor de relaxare, cum ar fi exerciţiile de respiraţie şi meditaţia. Aceste tehnici le permit copiilor să se liniştească îndeajuns de mult pentru a regândi la consecinţele faptelor lor.

Oferiţi-le alegeri limitate: „Când o să încetezi să mai tragi pisica de coadă, o să te poţi juca din nou cu ea".

Uneori, copiii care au tulburări de vorbire/limbaj pot avea înclinaţii către agresiunea fizică. Dacă credeţi că copilul vostru ar putea suferi de asemenea tulburări, apelaţi la un logoped.

ADERAREA LA O SECTĂ

Ce îi îndeamnă

Unii copii se implică într-un cult pentru a experimenta propriile lor concepţii, ca să se revolte împotriva conformismului sau să se răzbune pe un părinte care vrea să deţină controlul excesiv. Alţii caută puterea în număr. Iar identitatea pe care par să n-o găsească în ei le este oferită pe o tavă de argint de anumite grupări. Adesea cultele recurg la controlul minţii şi la alte metode de persuasiune pentru a recruta noi membri. Odată iniţiat, copilului i se oferă protecţie, un sentiment al apartenenţei şi ceva în care să creadă.

Consecințe logice

În cazul în care copiii voştri se implică într-un cult, scoateţi-i imediat! Libertatea de exprimare are limitele ei atunci când se pune problema siguranţei lor. Oricum, unele culte impun copiilor exprimarea credinţei prin constrângere.

Întăriţi supravegherea. Fixaţi-le încă de timpuriu programul de ieşire din casă, nu le îngăduiţi să iasă din raza voastră vizuală fără să continue să fie supravegheaţi de un adult, duceţi-i la şcoală şi asiguraţi-vă că intră în clasă, opuneţi-vă oricărei asocieri cu prietenii din acel moment, alături de care se pare că au făcut alegerile greşite

şi aşa mai departe. Spuneţi-le că veţi slăbi frâul atunci când o să fiţi siguri că îşi vor alege tovărăşii mai benefice.

Soluții de direcționare spre interior

Faceţi-i pe copiii voştri să ştie ce consideraţi special şi unic la ei. Spuneţi-le că sunteţi mândri de ei aşa cum sunt şi că vă consideraţi norocoşi că le sunteţi părinţi. Este important pentru ei să interiorizeze aceste idei care le întăresc sentimentul de sine şi dă putere vocii lor interioare care le spune că nu trebuie să caute ceea ce au nevoie dincolo de pielea de pe ei.

Asiguraţi-vă că nu-i controlaţi excesiv, căci acest lucru îi poate face să se direcţioneze din exterior, iar ca urmare, vor căuta să se conformeze altor grupări în căutarea unui sentiment al apartenenţei.

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „În familia noastră, noi nu îngăduim grupărilor să facă negoţ cu individualitatea noastră în numele credinţelor religioase".

Folosiţi întrebările: „Care este scopul din spatele acestei grupări?", „Spune-mi, ce te atrage la credinţele lor?", „Ce te motivează să li te alături?", „Ai fost vreodată făcut să te simţi jenat?". Adesea, alianţa lor este atât de subţire încât, atunci când îi puneţi să analizeze în detaliu, se rupe de îndată.

Ajutaţi-i pe copiii voştri să facă asocieri benefice cu cei de-o vârstă, cum ar fi să intre în echipa de baschet din cartier, să deprindă o nouă îndemânare sau să intre în organizaţia tineretului din parohia voastră. Aceste asocieri le oferă încrederea în sine de care au nevoie ca să se bizuie pe propriile lor opinii asupra lor înşile, şi nu pe opiniile altora.

AGĂȚATUL DE „FUSTA MAMEI"

Ce îi îndeamnă

Copiii se cramponează de părinţi întrucât încearcă să obţină o atenţie exclusivă sau să manipuleze sau pentru că le este frică. Este firesc pentru copiii mici să treacă prin faza cramponării de părinţi, mai ales atunci când învaţă o deprindere nouă şi care stârneşte teama, când se simt stresaţi sau sunt bolnavi.

Consecințe logice

În cazul în care copiii voştri se cramponează de voi ca să le acordaţi o atenţie exclusivă sau din alte motive de manipulare, spuneţi-le pur şi simplu să vă acorde dreptul la spaţiu: „Caroline, acum citesc. O să te iau în poală după ce termin". Nu daţi mare importanţă, pentru că ţipetele şi pisălogeala din partea voastră pot reprezenta exact atenţia pe care o caută, chiar dacă este negativă. Dacă se agaţă de picioarele voastre, ca o ancoră de vapor, desprindeţi-i cu fermitate, spunându-le: „Am nevoie de corpul meu în momentul ăsta. Ştiu că şi tu te descurci perfect cu corpul tău".

În cazul în care copiii voştri se cramponează de voi de frică, din lipsa siguranţei, de oboseală sau pentru că se simt rău, consecinţele logice negative nu sunt potrivite. Ei au nevoie de voi!

Soluții de direcționare spre interior

Ajutaţi-i pe copii să simtă că mediul înconjurător este sigur. Nu-i speriaţi cu aserţiuni de genul: „Să nu mai pleci de lângă mine! Am fost aşa de speriată! Cineva ar fi putut să te ia de lângă mine pentru totdeauna". Această teamă le furnizează motivul de a se lăsa direcţionaţi spre exterior.

Transmiteţi-le că aveţi încredere în ei că se pot descurca şi singuri.

Oferiţi-le de timpuriu copiilor voştri prilejuri generoase ca să înfăptuiască acţiuni independente, cum ar fi să-şi pregătească singuri masa sau cum să meargă pe bicicletă.

Încercaţi să nu faceţi în locul lor ceea ce pot face şi singuri. Am văzut mame care-şi hrăneau cu linguriţa copii de opt sau nouă ani, Dumnezeule! Ca şi cum mamele nu ar avea altceva mai bun de făcut cu timpul lor! Pot veni la mine! Am o mie de treburi la care să mă ajute!

Faceţi observaţii atunci când copii acţionează independent: „Ricky, azi ţi-ai încheiat singur şireturile.", „Tu ţi-ai pregătit micul dejun, Brianna?".

Folosiţi întrebările: „Ce te înspăimântă?", „Ce crezi că se va întâmpla dacă vei face lucrul ăsta de unul singur?".

ALCOOLUL, DROGURILE ȘI FUMATUL

Ce îi îndeamnă

Copiii apelează la abuzul de substanţe din mai multe motive, discutate pe îndelete în capitolul 7.

Consecințe logice

Consecinţele trebuie să fie dure şi ferme. De pildă, vor trebui să suporte o perioadă de trei luni în care nu vor avea voie să iasă cu prietenii: „John, faci prea multe alegeri groaznice atunci când eşti cu prietenii, aşa că va trebui să-ţi interzic să-i mai vezi până când voi considera că eşti pregătit să faci alegeri mai responsabile".

Luaţi-le maşina (motocicleta, bicicleta) pentru o perioadă de trei luni. Ar putea să-şi petreacă week-end-urile efectuând muncă voluntară într-un centru de reabilitare a tinerilor cu probleme de abuz de substanţe sau într-un alt proiect comunitar care are ca obiect aceeaşi problemă.

Soluții de direcționare spre interior

Dacă se recurge mai mult decât o dată la folosirea acestor substanţe, e bine să daţi sfaturi adecvate copilului dumneavoastră. Cercetarea relaţiilor familiale şi descoperirea unor depresii sau altor tulburări psihice poate fi un lucru vital.

Folosiţi exemple. Îmi place să aduc în discuţii pe fumătorii înrăiţi care trebuie să apeleze la tuburi de oxigen, cu tuburile acelea verzi şi lungi înfipte în nările lor. Sau pe beţivul care lălăie un cântec în staţia de autobuz. Cam dizgraţios, nu?

Folosiţi întrebările: „Care sunt regulile familiei noastre în privinţa fumatului?", „De ce crezi că avem această regulă?", „Care este părerea ta despre mătuşa Sally când o vezi că fumează?".

„Atunci când vei face alegeri mai bune şi vei înceta să bei alcool la petreceri, vei vedea ce bine o să te simţi când o să-ţi primeşti maşina înapoi!"

APUCĂTURI PROASTE (SCOBITUL ÎN NAS, ROSUL UNGHIILOR ETC.)

Ce îi îndeamnă

Aproape oricine are mici apucături proaste, dar când le vedem la copiii noştri, ne ieşim din sărite. Aşa că-i pisăm, şi-i pisăm, şi-i pisăm până ce întreaga tărăşenie devine o luptă încinsă pentru putere care ţine în viaţă obiceiul, făcându-l pe copil să dea din picioare (sau să ciupească, cum se întâmplă uneori). Unii copii au asemenea apucături din pricina stresului, alţii pentru că au o tulburare fizică, cum ar fi ticurile nervoase, iar alţii... doar aşa!

Consecinţe logice

În cazul în care copiii voştri capătă un astfel de obicei prost, cum ar fi scobitul în nas, separaţi-l de grup: „Unora nu le place să vadă pe cineva admirându-şi mucii, Adam. Va trebui să ieşi din cameră ca să-i scuteşti de spectacolul ăsta".

Soluţii de direcţionare spre interior

Nu vă ocărâţi copilul şi nu-l pisălogiţi să înceteze cu obiceiul respectiv. În schimb, oferiţi-i o şansă: „Debbie, e normal să-ţi sufli nasul cu un şerveţel când o faci în intimitate".

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Să-ţi scârmi unghiile de la picioare este un obicei urât. Noi nu îngăduim asta în public, cu atât mai puţin la masă".

Folosiţi întrebările: „Frank, ce crezi că simt ceilalţi când te văd că-ţi înşiri mucii pe degete?".

Folosiţi tehnica vorbirii laconice: „Harry, nasul". Arătaţi spre nasul vostru şi pronunţaţi numele copilului: „Jane".

Folosiţi umorul: „Curăţenia de primăvară, Thomas?", „Ai găsit ceva interesant?".

Întrebaţi-vă copiii ce îi îndeamnă să-şi roadă unghiile, să horcăie fără încetare şi aşa mai departe. Oare pentru că sunt nervoşi? Dacă da, poate că sursa acestei nervozităţi este ceva cu care-i puteţi ajuta.

ATING ORICE OBIECT

Ce îi îndeamnă

Copiilor le place să exploreze lumea cu toate simţurile, iar micile lor degete murdare nu fac excepţie!

Consecinţe logice

Faceţi-i pe copii voştri să înţeleagă regulile despre ce pot şi ce nu pot atinge. De pildă, atunci când sunteţi în magazin, scoateţi-i afară dacă încalcă aceste reguli. Spuneţi-le că nu-i mai puteţi lua cu voi până nu vă asiguraţi că vor face alegeri mai înţelepte.

Soluţii de direcţionare spre interior

Stabiliţi reguli clare asupra a ce anume au voie sau nu copiii să atingă, dar nu fiţi prea restrictivi.

Nu-i pisălogiţi, nu-i ameninţaţi şi nu-i pedepsiţi niciodată pe copii pentru că ating tot timpul lucruri decât dacă vă plac luptele pentru putere părinte-copil direcţionate din exterior.

Folosiţi întrebările: „Care sunt regulile noastre în privinţa atingerii lucrurilor care se pot sparge?, „Ce ţi se va spune să faci dacă, fără să vrei, o să spargi ceva ce atingi?".

Faceţi observaţii atunci când îşi ţin mâinile acasă: „Observ că nu pui mâna pe toate lucrurile, deşi în magazin sunt atâtea tentaţii. Îmi place să te iau cu mine când nu trebuie să fiu cu ochii în patru să nu spargi ceva".

Oferiţi alegeri: „Dacă vei putea să-ţi ţii mâinile acasă, vom putea să stăm în magazin mai mult timp şi să ne plimbăm peste tot".

BĂTĂI DE CAP CU ANIVERSAREA ZILEI DE NAŞTERE

Ce îi îndeamnă

Unii copii se comportă anormal la aniversarea zilei lor de naştere, întrucât sunt copleşiţi de un noian de emoţii – entuziasm, aşteptare,

frustrare, dezamăgire şi tot aşa. Unii copii se comportă anormal la aniversarea zilei de naştere a altor copii întrucât este evident că nu ei sunt în centrul atenţiei.

Consecinţe logice

În cazul în care copiii voştri nu se comportă cum trebuie la o petrecere aniversară, fie a lor sau a altora, îndepărtaţi-i de la acea petrecere. Duceţi-i acasă, dacă este nevoie. Spuneţi-le că nu puteţi să le permiteţi să strice aniversarea altora.

În cazul în care copiii voştri nu mulţumesc pentru un cadou, chiar şi după o blândă aducere aminte, cadoul li se va lua imediat şi fie va fi returnat, fie va fi oferit unui copil mai recunoscător şi mai nevoiaş.

Soluţii de direcţionare spre interior

Înainte să plece la petrecerea dată de alt copil, discutaţi cu copilul vostru despre cum s-ar putea simţi văzând că altcineva se află în centrul atenţiei.

Oferiţi informaţii cum ar fi: „Scopul petrecerilor aniversare este să le arătăm prietenilor şi celor din familia noastră cât de bucuroşi suntem că am petrecut un alt an grozav din viaţa noastră alături de ei". Prin urmare, este responsabilitatea lor să se asigure că toţi oaspeţii se distrează bine.

Ajutaţi-i pe copiii voştri să-şi organizeze propria petrecere aniversară. Se simt responsabili când le oferiţi alegeri: „Vrei un tort de ciocolată sau de vanilie?". Dacă sunt invitaţi, ajutaţi-i să găsească o cale prin care să-l poată face pe cel aniversat să petreacă şi mai bine. De pildă, poate vor organiza un joc mai special.

În loc să aşteptaţi cadouri de la oaspeţi, cereţi-le să aducă o carte nouă sau folosită pe care s-o donaţi unei biblioteci sau ceva similar. Copiii voştri trebuie să fie cei care hotărăsc ce obiecte vor să doneze şi *ei* vor fi norocoşii care vor duce aceste cadouri în persoană. Făcând acest lucru, se vor simţi atât de mândri, încât generozitatea lor va deveni o trăsătură dominantă. După aceea, puneţi-le întrebări: „Cum te-a făcut să te simţi faptul că ai donat acele cărţi bibliotecii?", „Ce crezi că a simţit bibliotecara când ai donat cărţile?". Adăugaţi descrieri imparţiale, cum ar fi: „Cărţile

acelea vor folosi foarte mult bibliotecii. Mulţi copii se vor bucura să le citească în anii care urmează".

BĂTĂI DE CAP CU FOLOSIREA OLIŢEI

Ce îi îndeamnă

Credeţi-mă, copiii voştri nu se vor întoarce acasă de la o miuţă ca să le schimbaţi scutecele. Copiii merg la oliţă la diferite vârste, căci nu se maturizează toţi emoţional şi fizic în acelaşi timp.

Consecinţe logice

Singurele consecinţe pe care ar trebui să le suporte copiii voştri îl reprezintă faptul că vor avea ceva cald, umed sau lipicios în scutecele lor. Unii copiii nu suportă, altora puţin le pasă.

Soluţii de direcţionare spre interior

Nu-i tachinaţi, nu-i faceţi de ruşine, nu-i pisălogiţi, nu-i ameninţaţi şi nu-i pedepsiţi niciodată pe copii pentru că mai fac pe ei. Muştruluiala dă naştere unei lupte perpetue pentru putere direcţionate din exterior care ar face Războiul din Coreea să pară o dispută între îndrăgostiţi. Şi niciodată nu-i răsplătiţi şi nu-i mituiţi pentru reuşita la oliţă.

Oferiţi-le copiilor voştri dragostea voastră necondiţionată, indiferent de problemele lor cu oliţa.

Dacă sunt îndeajuns de mari, întrebaţi-i ce părere au despre progresele înregistrate în folosirea oliţei. Nimeni nu se aşteaptă să fie chiar atât de mari încât să pregătească o disertaţie pe această temă.

Nu faceţi comparaţii între fraţi în felul în care îşi însuşesc deprinderile de a folosi oliţa.

Atunci când copiii voştri strică aerul cu scutecele lor pline şi refuză să fie schimbaţi, oferiţi-le alegeri: „Ori mă laşi să te schimb, ori ieşi din casă până eşti pregătit să accepţi un scutec curat".

Când au reuşit, folosiţi observaţiile: „Ai fost la oliţă când trebuia! Sunt sigură că-ţi place să ai pantalonaşi uscaţi, şi nu uzi."

BĂTĂI DE CAP CU ÎMBRĂCATUL

Ce îi îndeamnă

Unii copii folosesc alegerea hainelor de îmbrăcat ca pe o justificare ca să dea naştere unei lupte pentru putere. Alţii au probleme cu un simţ exacerbat al pipăitului. Cunoaşteţi acele mici monturi de la picioare? Ei bine, copiilor li se par adevăraţi munţi! Iar hainele fie că sunt prea strânse în jurul taliei, fie prea lălâi. Lucru pentru care poartă un articol de îmbrăcăminte pe placul lor zile în şir.

Alţii poartă combinaţii sucite de haine pentru că nu au un simţ al modei. Alţi copii poartă o vestimentaţie trăsnită pentru că au un simţ al modei al lor propriu pe care nimeni altcineva din *întreaga* lume nu pare să-l aibă.

Consecinţe logice

În cazul în care copiii voştri fac crize cu îmbrăcatul de dimineaţă, nu le preluaţi problema.

Lăsaţi-i să poarte orice vor, cât timp este curat şi potrivit cu vremea de afară. Dacă refuză, spuneţi-le ceva în genul: „Bun, Harry, bag de seamă că nu vrei să ieşi. Nu este sănătos să porţi ceva murdar, aşa că vei rămâne acasă până vei fi pregătit să pui pe tine ceva care nu e deja scoarţă".

Dacă copilul vostru alege din magazin un articol de îmbrăcăminte, iar după două luni spune că nu-l va mai îmbrăca pentru că nu-i place, puneţi-l să plătească costul din propriul buzunar.

Soluţii de direcţionare spre interior

Ajutaţi-vă copiii să-şi creeze propriul simţ al modei, răsfoind împreună revistele, adoptând stiluri diferite în ceea ce priveşte propriile voastre haine, scoţând în evidenţă combinaţiile creative purtate de alţii şi aşa mai departe.

Nu vă bateţi joc niciodată de felul în care se îmbracă ei. Este o chestiune de opinie şi în mod sigur nu au nevoie ca gustul lor într-ale modei să fie pus la îndoială, căci li s-ar diminua încrederea lor în sine. Dacă râd de alegerea lor cei de-o vârstă cu ei, fiţi alături de ei,

însă reamintiţi-le cât de importantă este individualitatea. Ceea ce cred ceilalţi despre înfăţişarea noastră exterioară nu trebuie să modifice ideile noastre despre modă.

Apreciaţi şi respectaţi dorinţa copiilor voştri de a fi creativi în felul lor de a se îmbrăca. Nu-i faceţi să se schimbe doar pentru că vă temeţi că ceilalţi v-ar putea aprecia negativ simţul modei sau că sunteţi un părinte neglijent.

Încercaţi să oferiţi copiilor voştri alegeri dacă au probleme legate de ce să poarte: „Ce vrei să porţi azi, fusta-pantalon roz sau sarafanul albastru?".

Nu-i bateţi la cap pe copii să se îmbrace de dimineaţă. Trebuie să înveţe să-şi creeze propriul „mecanism interior de cicăleală". Dacă întârzie la şcoală pentru că nu s-au îmbrăcat la timp, vor trebui să ia în calcul acest lucru.

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Văd că încă nu te-ai îmbrăcat. Mă întreb dacă vei avea timp să-ţi iei micul dejun înainte să vină autobuzul", „Nu este sănătos să porţi haine murdare".

Folosiţi umorul: „Cămaşa asta pe care o porţi de o săptămână începe să aibă propria ei personalitate. I-ai ales vreun nume?".

Atunci când le cumpăraţi haine noi, implicaţi-i în luarea deciziei. Puneţi-i să probeze fiecare articol ca să vă asiguraţi că le place felul în care se simt în el şi cum arată pe *corpul* lor, nu doar în cuier.

BĂTĂI DE CAP CU MÂNCAREA

Ce îi îndeamnă

Să luăm în calcul patru categorii: anorexia/bulimia, îmbuibarea, dorinţa de dulciuri şi mofturile. Cercetările ştiinţifice recente vorbesc despre factorii genetici ca fiind printre cei care determină tulburările de hrănire. Dar mulţi copiii devin anorexici sau bulimici pentru a se conforma standardelor sociale de frumuseţe, ca o formă de dezgust de sine sau ca o formă de a atrage atenţia. Copiii se îmbuibă pentru a-şi îndepărta sentimentele de tristeţe, frustrare sau plictiseală. Copiii ne înnebunesc cu dulciurile pentru că ei ştiu că noi folosim dulciurile drept tactici de control (ca să nu mai amintim că sunt şi al naibii de bune!). Copiii se arată mofturoşi pentru că ne pot lega de ei cu fandoseala lor.

Consecințe logice

În cazul în care copiii voştri suferă de anorexie/bulimie, duceţi-i la un medic specializat. Dacă se îmbuibă, ţineţi în casă doar alimente foarte hrănitoare. Urmăriţi ce-şi pun la pachet. Interziceţi-le sucurile şi dulciurile până ajung la o greutate normală.

Consecinţele logice nu funcţionează în cazul copiilor care sunt topiţi după dulciuri. Calea este îndepărtarea puterii lor de control. Vezi mai jos!

Dacă copilul vostru este mofturos, ce-i cu asta!? Corpul lui este mult mai isteţ decât *noi* şi-i va spune când să mănânce. Nu faceţi niciodată din asta o problemă. Dar apropo, dacă nu-şi termină tot din farfurie, adio desert! Va avea şansa să-l mănânce doar la următoarea masă în familie!

Soluții de direcționare spre interior

Reduceţi importanţa aspectului corporal şi nu faceţi o obsesie din asta în propriul vostru comportament.

Nu folosiţi niciodată mâncarea ca pe un instrument de control, altfel va deveni o influenţă exterioară foarte puternică pentru copiii voştri. Această abordare înseamnă să nu sistaţi tratațiile şi dulciurile drept pedeapsă şi nici să le folosiţi drept recompense sau mită. În cazul abuzului de dulciuri, cea mai bună abordare este să nu le mai daţi dulciuri deloc. Dacă sunteţi în situaţia mea şi deja este prea târziu, puteţi încerca un mic truc care în familia noastră merge de minune. Am umplut cu dulciuri unul dintre sertarele de la bufetul din bucătărie şi le-am spus copiilor că se pot înfrupta cât vor din ele, dar numai cu cel puţin două ore înainte de următoarea masă. Când veneau acasă de la şcoală se repezeau ca nişte lilieci turbaţi şi-şi băgau mâinile în dulciuri, înfulecându-le aproape fără să le mai scoată din ambalaje. Chestia asta a durat două săptămâni. Acum, că ştiau că consumul de dulciuri nu mai face parte din resorturile mele de control, nici că le-a mai păsat. În schimb, au prins să mănânce alimente mult mai nutritive.

Învăţaţi-i pe copiii care se îmbuibă cum să-şi controleze emoţiile altfel decât prin mâncare. Vedeţi dacă-i puteţi ajuta să recunoască acele cauze care-i determină să dea iama prin îngheţate.

Implicaţi-i pe cei mofturoşi în alcătuirea meniului. Invitaţi-i să vă ajute la pregătirea bucatelor şi la aşezarea mesei. Chiar şi un copil de trei ani poate să-şi aducă propria contribuţie.

BĂTĂI DE CAP CU ORA DE CULCARE

Ce îi îndeamnă

Cei mai mulţi copii nu vor să meargă la culcare întrucât nu vor să piardă nimic din ce se întâmplă cu restul familiei. Uneori se angajează într-o confruntare aprigă pentru putere, acest lucru însemnând că-ţi câştigă mai multă atenţie.

Consecințe logice

Dacă cei mici nu-şi termină la timp activităţile de dinainte de culcare, cum ar fi spălatul pe dinţi, baia, îmbrăcarea pijamalei, ce se va întâmpla? Păi, nu vor mai avea timp să li se citească povestea de seară. (Asiguraţi-vă însă că veţi avea întotdeauna timp să-i îmbrăţişaţi şi să-i sărutaţi.)

Dacă cei mici merg târziu la culcare, a doua zi vor fi obosiţi, şi puteţi pedala pe privarea de somn, arătând consecinţele logice: „Jane, arăţi obosită, pentru că nu ai dormit destul. Cred că nu vei putea să mergi diseară la petrecerea lui Mirel".

Soluții de direcționare spre interior

Oferiţi alegeri: „Astă-seară te culci la şapte jumătate sau la opt fără un sfert?".

Folosiţi întrebările: „Care sunt regulile noastre ca să fim pregătiţi de culcare?", „Prin urmare, ce ai de făcut?".

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Este important să dormi îndeajuns de mult în fiecare noapte ca să te simţi odihnit a doua zi", „Cred că n-o să putem merge în parc, pentru că nu ai dormit destul astă-noapte".

Folosiţi umorul: „Zâna somnului a căpătat un tic nervos. Loveşte continuu cu bagheta în noptieră atunci când copiii nu merg la timp la culcare".

Nu vă lăsaţi duşi de nas cu „mai vreau un pahar cu apă". Copilul meu de cinci ani obişnuieşte să folosească o sumedenie de justificări: „Mai am o întrebare", „Trebuie să merg la pipi", „Trebuie să fac treaba mare", „Mi-e sete", „Am uitat să te îmbrăţişez", „Am uitat să te pup". Dacă regulile de culcare sunt respectate în totalitate, restul nu este decât o tactică de tragere de timp. Culcarea înseamnă că ei trebuie să rămână în camerele lor până a doua zi dimineaţă. Credeţi-mă, nu vor muri de sete sau de foame şi nu se vor îneca într-o baltă de pipi în timpul somnului.

BĂTĂI DE CAP CU ANTURAJUL

Ce îi îndeamnă

Printre problemele legate de anturaj se află conflictele (verbale sau care presupun agresiune fizică), prejudiciile de orice natură, presiunea grupului, asocierile de gaşcă şi supunerea în faţa unor „prieteni" abuzivi. Copiii intră în astfel de belele pentru că oamenii sunt diferiţi. Ei au opinii şi concepţii diferite, iar când sunt tineri au tendinţa să-i facă pe ceilalţi să-i urmeze în tot ceea ce spun şi cred. Aşa că prietenii se înfruntă. Şi, pentru că în număr stă presiunea şi puterea, prietenii tind să se bage unii pe alţii în belele. Copiilor le trebuie ani de practică pentru a înţelege cu ce gen de prieteni se vor înţelege foarte bine din punct de vedere al preferinţelor, al lucrurilor dezagreabile, al personalităţii, stilului de comunicare şi al cunoscutei chimii.

Consecinţe logice

În cazul în care copiii voştri intră în conflictele obişnuite cu prietenii, nu interveniţi! Nu le săriţi în ajutor! Înseşi disputele servesc drept o consecinţă naturală.

În cazul în care copiii voştri intră în belele împreună cu un anumit prieten sau grup, interziceţi-i să se mai întovărăşească cu ei pentru un timp. Spuneţi ceva în genul: „Nu te mai pot lăsa să ieşi cu Bobby până ce nu voi fi sigură că ai învăţat să faci alegeri mai bune atunci când eşti cu el".

În cazul în care copiii voştri cedează la presiunea prietenilor, lăsaţi-i să suporte orice consecinţă naturală poate apărea şi interziceţi-le pentru un timp asocierea. De pildă, dacă vor cumpăra băutură folosind un buletin fals, siliţi-i să înapoieze sticla patronului magazinului şi să-i ceară scuze. Dar nu blamaţi niciodată presiunea grupului. Spuneţi-le că au făcut alegeri greşite *în prezenţa* prietenilor, nu *din cauza* lor.

În cazul în care copiii voştri îşi aleg prieteni răi, care-i ţin sub control sau care fac abuzuri, lăsaţi-i să se descurce singuri, nu le săriţi în ajutor. Dacă aceste asocieri cauzează probleme mai grave, cum ar fi comiterea de către copiii voştri a unor acţiuni ilegale, imorale sau periculoase, interveniţi prin interzicerea legăturii cu acei prieteni. Cine ştie? S-ar putea ca ei să vă mulţumească pentru lucrul acesta.

Soluţii de direcţionare spre interior

Arătaţi-vă empatia, prin aserţiuni de genul: „Ştiu cât ţii tu la prietenia cu Katie. Cred că ţi-a rănit sentimentele când te-a luat peste picior". Împărtăşiţi-le propriile probleme cu prietenii voştri ca să ştie că nu numai ei au aşa ceva.

Folosiţi scenarii cu interpretare de roluri pentru a reda presiunea grupului, disputele, ostracizarea etc.

Explică cum rezolvi tu conflictele care pot apărea uneori între tine şi prietenii tăi.

Nu criticaţi niciodată alegerile făcute de copiii voştri în ceea ce priveşte prietenii. Dacă un prieten nu este potrivit pentru ei, îşi vor da seama şi singuri destul de curând. Nu interveniţi niciodată când vine un prieten să se joace cu un copil al vostru, dar nu-i ia în seamă şi pe ceilalţi fraţi ai lui. Aveţi încredere că vor rezolva ei între ei această problemă.

Învăţaţi-i arta de a fi un prieten bun, formaţi-le trăsături cum ar fi grija pentru simţămintele celuilalt şi loialitatea. Această cunoaştere este importantă pentru dezvoltarea dialogului interior necesar pentru efectuarea unor alegeri corecte.

Nu vă siliţi niciodată copiii să se împace cu prietenii lor. Interveniţi doar dacă vă cer să-i ajutaţi în medierea conflictului.

Oferiţi alegeri: „Acum poţi să faci alegeri bune împreună cu Sally sau alege să te joci cu ea atunci când poţi", „Dacă nu te poţi abţine să nu încalci regulile atunci când eşti cu Sam şi Mike, atunci va trebui să găseşti nişte prieteni alături de care să iei decizii mai bune".

Încercaţi să folosiţi descrieri imparţiale şi să oferiţi informaţii: „În familia noastră noi apreciem prietenia", „Ar trebui să învăţăm cu toţii să ne apreciem propriile opinii şi idei, chiar dacă asta presupune să trecem peste cele ale prietenilor", „Am observat că Josh şi cu tine nu mai ieşiţi împreună în ultimul timp. Tu eşti inventiv, ştiu că vei găsi o cale să îndrepţi lucrurile".

Folosiţi întrebările: „De ce nu mai ieşi cu Sarah?", „Poţi să găseşti o cale prin care să rezolvi partea ta de problemă într-un alt fel?", „Ce planuri ai în privinţa asta?". În cazul presiunii de grup şi al unui comportament greşit: „Care sunt regulile care ţin de distrugerea proprietăţii altcuiva?", „Ce te-a determinat să faci ceea ce ţi-au spus prietenii să faci?", „Ce crezi că ar fi spus dacă ai fi refuzat?".

BĂTĂI DE CAP CU SPĂLATUL COPIILOR MAI MICI

Ce îi îndeamnă

Să fim sinceri! Copiii noştri mai mici pot găsi oricând ceva mai important de făcut decât să se spele, cel puţin din punctul lor de vedere.

Consecinţe logice

Faceţi-i pe copii să înţeleagă că spălatul nu este o alegere. Alegerile pe care ei *pot* să le facă sunt doar dacă să fie spălaţi pe cap

de tata sau de mama, dacă să facă baie înainte sau după povestea de seară şi aşa mai departe. Dacă totuşi fac fiţe când vine vremea băii, atunci îşi vor pierde dreptul de a face aceste mici alegeri. Mai mult, vor pierde şi povestea de la culcare, din moment ce preferă să petreacă timpul destinat ei văicărindu-se, rugându-se sau protestând.

Dacă refuză să facă baie, nu li se va permite să-i deranjeze pe ceilalţi cu practicile lor igienice necorespunzătoare. Adică, nu vor mai merge la prietenii lor să se joace, nu vor merge la film, nu vor mai participa alături de voi la treburile casnice şi aşa mai departe.

Soluţii de direcţionare spre interior

Oferiţi alegeri: „Vrei să te speli pe dinţi mai întâi sau să faci baie?", „După ce te speli, poţi să mergi cu mine la magazin".

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Copiii murdari nu au voie în magazin", „Nouă, în familia noastră, ne place să fim curaţi".

Folosiţi întrebările: „Care sunt regulile tale în ceea ce priveşte baia?", „Ce consecinţe vei suporta dacă nu faci baie?".

Folosiţi tehnica vorbirii laconice: „Howia... e timpul pentru baie".

Folosiţi umorul: prefaceţi-vă că nu vedeţi copilul şi spuneţi-i „complicelui": „Nu l-ai văzut pe Larry? Nu-l găsesc. Tot ce văd este un bulgăre de cărbune în mijlocul camerei lui".

BĂTĂI DE CAP CU SPĂLATUL PE DINŢI ŞI IGIENA PERSONALĂ

De ce încearcă să scape de „corvoada" asta

Păi, au alte lucruri mai bune de făcut, ce-aş putea spune?!

Credeţi că spălatul mâinilor înainte de masă sau pieptănatul le pune adrenalina în mişcare? Sau că tăiatul unghiilor le produce fiori pe şira spinării? Mă cam îndoiesc. Dacă ar fi aşa, aţi avea probabil o familie foarte plictisitoare.

Consecințe logice

În cazul în care copiii voştri nu-şi aranjează părul şi nu fac baie în mod regulat, vor afla acest lucru, în cele din urmă, de la prietenii lor. Lăsaţi-i să afle cum vă afectează modul în care arată şi miros, dar nu-i pisălogiţi niciodată.

Întâi de toate, nimeni nu se aşază la masă dacă nu s-a spălat pe mâini. Nu te speli, nu mănânci. Cu igiena dinţilor nu este tot atât de uşor. Dacă nu se spală ei pe dinţi, spălaţi-i voi. Dacă au şaptesprezece ani, s-ar putea să nu le convină să-i spălaţi voi pe dinţi, în vreme ce iubitul (a) o (îl) aşteptă în pragul uşii.

Unghiile netăiate pot deveni supărătoare şi distrugătoare, mâinile nespălate pot să miroasă şi să dezguste după câte o explorare a nasului, iar hainele murdare îi vor însoţi pe uşă afară dacă nu le vor da la spălat. Cu alte cuvinte, obiceiurile de igienă personală au un sistem propriu de consecinţe care funcţionează bine.

Soluții de direcționare spre interior

Învăţaţi-i pe copiii voştri de ce spălatul pe mâini şi pe dinţi este atât de important. Spuneţi-le câteva istorioare dezgustătoare cu viermi intestinali sau vorbiţi-le despre spectrul implanturilor dentare – dacă aţi ajuns la disperare.

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „E deja ora şapte şi tu încă nu te-ai spălat pe dinţi".

Folosiţi alegeri: „După ce te speli pe mâini, poţi să vii la masă".

Folosiţi umorul: puneţi un bilet lângă periuţa de dinţi, pe care să scrie: „Vreau o casă nouă pentru o periuţă de dinţi neglijată". Priviţi în gura lor şi mimaţi îngrijorarea, spunând că bucăţica de zahăr tocmai sapă pe molarul lor un loc în care s-ar putea ridica un mall.

În cazul în care copiii voştri nu-şi piaptănă părul de dimineaţă şi arată a ceva între Don King şi un pechinez, cui îi pasă? Fireşte, ar putea primi câteva remarci usturătoare de la cei din grupul lor, dar să sperăm că deciziile luate le vor aparţine în totalitate. Dacă devine destul de important, vor începe să-şi aranjeze părul, credeţi-mă.

Dacă au uitat „ce au de făcut", dar nu le place să arate ciufuliţi, faceţi-i să-şi aducă aminte fără să fiţi moralizatori: „Ce repede te-ai pregătit de şcoală, Lucas! Ia să vedem! Te-ai îmbrăcat, ai mâncat, te-ai spălat pe dinţi şi ai pachetul cu gustarea gata. Tot ce mai ai de făcut e să-ţi piepteni puţin părul şi poţi pleca".

BĂTĂI DE CAP CU TEMELE PENTRU ACASĂ

Ce îi îndeamnă

Copiii urăsc să petreacă şase, şapte ore la şcoală doar ca să se întoarcă acasă şi să se apuce de făcut temele pentru a doua zi. Iar efectele acestei atitudini se preschimbă într-un bilet la un spectacol care le permite să contramandeze corvoada. Unii copii o fac ca să atragă atenţia într-un mod negativ. Câteodată, copiii se luptă cu temele pentru acasă pentru că se chinuie la şcoală.

Consecințe logice

Cel mai rău lucru pe care-l puteţi face este să vă rugaţi de ei, să-i implorați, să-i cicăliţi, să ţipaţi la ei sau să-i pedepsiţi. Dacă, printr-o minune inexplicabilă, aceste tactici funcţionează, este pentru că nu vor să mai suporte pedeapsa, şi nu pentru că ar vrea să-şi îndeplinească sarcinile. Păstraţi-vă atitudinea nepăsătoare şi lăsaţi să apară consecinţele logice, ca în exemplul de mai jos:

> Johnny: *Mamă, urăsc tema asta pentru mâine. Nu o s-o fac!* (Tertipul lui ca să încerce să-ţi obţină ajutorul.)
> Mama: *Îmi pare rău că simţi asta. Dacă e ceva ce nu înţelegi, s-ar putea să-ţi fiu de ajutor. Altfel, va trebui să rezolvi problema asta cu profesoara, mâine-dimineaţă.*
> Johhny: *Bine, o s-o fac. Dar nu înţeleg problema asta cu împărţire multiplă. Poţi să-mi arăţi cum să încep?*

La fel merg lucrurile şi atunci când ei uită să aducă acasă ceea ce au nevoie ca să-şi facă tema, când nu reuşesc să-şi termine complet tema şi aşa mai departe. Nu le rezolvaţi voi problemele!

Soluții de direcționare spre interior

Oferiți-le alegeri: „Când o să-ți termini tema pentru acasă, tu și Billy veți putea ieși să vă jucați", „Dacă-ți termini temele până la ora cinci, o să poți urmări înainte de cină emisiunea preferată".

Folosiți întrebările: „Care sunt regulile noastre cu privire la terminarea temelor pentru acasă până la ora cinci?", „De ce te uiți la televizor în loc să-ți faci temele?", „Ce trebuie să faci acum ca să te conformezi acestor reguli?".

Folosiți descrieri imparțiale și oferiți informații: „Deja e ora patru jumătate și tu încă nu te-ai apucat de temele pentru acasă. Trebuie să le termini înainte de cină". Sau, dacă-și fac temele fără bătăi de cap, spuneți ceva în genul: „Văd că deja ți-ai terminat temele. O să ai mai mult timp să te joci până la cină".

Folosiți umorul: jucați rolul unui călău nemilos, puneți-le o lanternă în ochi și spuneți: „Avem noi ac de cojocul tău ca să-ți termini temele".

BĂTĂI DE CAP DIMINEAȚA

Ce îi îndeamnă

Uneori, diminețile de luni sunt prea... matinale! Asemenea nouă, copiii nu se prea dau duși din așternutul cald ca să-și înceapă ziua.

Consecințe logice

În cazul în care copiii voștri obișnuiesc să doarmă până târziu, deși sunt capabili să manevreze un ceas cu alarmă, lăsați-i să întârzie la școală. Aranjați cu profesorii să pună serios problema întârzierii atunci când vor ajunge la ore.

În cazul în care copiii voștri au probleme cu pregătirea pentru școală, ori îi lăsați să întârzie la ore, ori aveți grijă doar de ceilalți copii, ori plecați la lucru. Dacă pierd autobuzul, lăsați-i să meargă pe jos sau cu bicicleta, în caz că permit siguranța, vârsta și zona. Dacă nu puteți sta după copiii voștri să-și termine pregătirile pentru că ați

întârzia la lucru, faceți-i să vă despăgubească pentru timpul pe care vi-l ia să-i duceți la școală.

Soluții de direcționare spre interior

Atunci când copiii mei închid ceasurile cu alarmă și-și afundă din nou capetele în perne, de obicei le spun: „E târziu, dar e-n regulă. Cred că dacă o să săriți peste micul dejun din când în când n-o să muriți de foame".

Nu-i cicăliți și nu țipați niciodată la ei. Nu faceți decât să creați combustibil pentru o luptă pentru putere direcționată din exterior între voi și copiii voștri.

Nu lăsați niciodată ca această problemă a trezirii și pregătirii de dimineață să devină problema voastră, în loc să fie, cum e normal, problema lor. Lăsați-i să știe că nu vă pasă câtuși de puțin dacă vor întârzia la școală, rămași în pijamale, înfometați, cu dinții nespălați și cu părul făcându-i să semene cu papuașii din Borneo.

Folosiți observația când și-au terminat treburile de dimineață într-un timp acceptabil: „Văd că deja ai mâncat, te-ai îmbrăcat și te-ai spălat pe dinți. Păi, asta înseamnă că ai câștigat zece minute ca să faci ceva ce-ți dorești.". Dacă au uitat ceva anume din rutina zilnică, le puteți spune: „Ia uită-te la tine, Annika! Te-ai îmbrăcat, ți-ai pregătit un mic dejun exemplar și ți-ai pieptănat părul. Nu ți-a mai rămas decât să te speli pe dinți!".

Oferiți informații: „Autobuzul sosește într-un sfert de oră".

Folosiți descrieri imparțiale: „Plecăm peste zece minute și tu nu ți-ai terminat încă micul dejun. Sper să-ți ajungă timpul să-l termini. Nu mai poți mânca decât la ora unu".

Folosiți întrebările: „Este șapte și un sfert. La ce oră vine autobuzul?", „Ce mai ai nevoie să faci ca să fii gata de școală?", „Sunteți în întârziere. Dacă o să continuați să vă ciondăniți, ce o să se întâmple?".

BĂTĂI DE CAP ÎN AUTOTURISM

Ce îi îndeamnă

Din punctul lor de vedere, este chinuitor să stea într-un singur loc un timp îndelungat. Copiii noștri sunt obișnuiți în spații deschise,

largi, în care gălăgia călătoreşte neobstrucţionată, iar distanţa faţă de fraţi se află sub controlul lor deplin.

Consecinţe logice

Nu porniţi până când nu-şi pun toţi centurile. Dacă cineva îşi scoate centura, trageţi pe dreapta, respectând regulile de circulaţie, şi aşteptaţi cu răbdare până îşi va pune din nou centura.

Dacă gălăgia sau ciondăneala depăşesc limitele, spuneţi-le copiilor că este periculos să şofaţi în aceste condiţii. Apoi trageţi pe dreapta într-un loc amenajat şi aşteptaţi în tăcere ca toţi ceilalţi să se potolească. Copiii trebuie să-şi rezolve treburile între ei, fără nicio intervenţie din partea voastră. Dacă nu reuşesc să pună lucrurile la punct într-o perioadă de timp rezonabilă, haide-hai, acasă te întorceai!

Foarte bine funcţionează şi izolarea pe invers. În cazul în care copiii mei îşi fac de cap în maşină, trag pe dreapta, ies din maşină şi aştept în linişte să se potolească. Şi o fac foarte repede. Când mă uit la ei prin geamul maşinii, mă stăpânesc cu greu să nu dau capul pe spate şi să râd la privirea lor gen „Pe mama chiar au lăsat-o nervii".

Cine se luptă sau aleargă să obţină cel mai bun loc în maşină are ultima şansă să-l ocupe.

Soluţii de direcţionare spre interior

Folosiţi întrebările: „Care sunt regulile în ceea ce priveşte comportamentul în maşină?", „De ce crezi că avem regulile astea?".

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Este primejdios să te certi când cineva conduce maşina", „Certurile despre cine unde să stea nu sunt îngăduite în familia noastră".

Oferiţi-le alegeri: „Când o să opriţi ciondăneala în maşină, vom putea merge şi noi la restaurant".

Pentru cei care deranjează în mod repetat, am conceput un simulacru de ieşire. Fără să le dau nicio informaţie despre scopul meu secret şi foarte bine tăinuit, le spun să urce în maşină să facem o călătorie într-un loc distractiv unde nici nu mă gândesc să merg. La Acvariu, de pildă. Apoi, le spun că, dacă nu se poartă frumos, o să întorc maşina şi o să revin acasă, orice ar fi. Călătoria trebuie să fie ceva mai lungă, ca să treacă ceva timp între avertismentul dat de

voi şi locul de destinaţie. Iar în cazul în care copiii dau cu bâta-n baltă, aşa cum fac de obicei, rămâneţi fermi pe poziţii şi întoarceţi-vă acasă. Vorbiţi cât mai puţin posibil, lăsându-i să protesteze, să plângă şi să se milogească. Dar dacă se comportă frumos, subliniaţi acest lucru şi întrebaţi-i dacă nu li s-a părut că acea călătorie a fost mai plăcută când s-au comportat civilizat. Repetaţi din când în când aceste „simulacre de ieşiri" care-i vor ţine în hăţuri pe micii monştri din maşină.

BĂTĂI DE CAP ÎN LOCURI PUBLICE

Ce îi îndeamnă

Eu chiar cred că niciun copil nu este învăţat să respecte spaţiul public. Practic, din ziua când se nasc, fără să-i învăţăm cum să se comporte în colectiv, îi ducem după noi în tot felul de locuri publice. Astfel ei cresc considerând că publicul este o fiinţă fără înfăţişare şi foarte tolerantă, pe care o pot trata cum vor ei. Am rămas cu gura căscată la purtarea pe care părinţii o îngăduie copiilor în restaurante sau magazine. Se roagă de ei şi-i mituiesc să se poarte frumos, astfel că acţiunile antisociale ale copiilor sunt, într-un fel, aproape recompensate.

Consecinţe logice

În cazul în care copiii voştri se poartă urât în spaţiul public, duceţi-i acasă. Dacă acest comportament se repetă, pregătiţi-le una şi mai şi. De pildă, spuneţi-le că veţi merge să vedeţi împreună filmul după care li s-au scurs ochii de două săptămâni. Regula este: dacă se poartă frumos, rămân la film, dacă nu, pleacă acasă. Iar la cel mai mic semn de debandadă, duceţi-i acasă. NU SE ACORDĂ O A DOUA ŞANSĂ.

În cazul în care copiii voştri se fac vinovaţi de un act de vandalism, siliţi-i să repare sau să plătească ceea ce au stricat. În cazul în care copiii voştri aruncă ceva pe jos, siliţi-i să ridice gunoiul aruncat, ca şi alte gunoaie aruncate prin preajmă. Dacă se dă o amendă, siliţi-i s-o plătească din propriul buzunar.

Soluții de direcționare spre interior

Precizați și impuneți reguli în privința comportamentului în spații publice pe care copiii să le interiorizeze într-un dialog interior.

Nu cedați niciodată în fața copiilor dacă fac o scenă în public. Vor trece asta la rubrica „trucuri care funcționează din plin".

Nu vă mituiți niciodată copiii. Vreți să se comporte frumos pentru că așa este *corect*, nu pentru că vor primi ceva ce și-au dorit. Mituirea îi încurajează să crească cu sentimentul că sunt îndreptățiți la orice.

Nu-i amenințați niciodată pe copiii voștri cu rușinea: „Se uită oamenii ăia la tine! Ce jenant! Pun pariu că te consideră o puștlama". Făcându-i să se rușineze, le transmiteți mesajul că opiniile celorlalți despre ei sunt esențiale pentru încrederea în sine.

Nu folosiți amenințarea atât de populară: „Vrei să vină nenea să te facă să te porți frumos?". Pun rămășag că cei mici ar crește având coșmaruri groaznice despre chelneri și paznici răi. Această amenințare transmite mesajul că nu le puteți stăpâni purtarea urâtă și trebuie să faceți apel la o autoritate mai mare. Nenea cel fără înfățișare devine o influență exterioară la care copiii vor reacționa orbește.

Folosiți întrebările: „Care sunt regulile de comportare în public (sau cu referire la un fapt anume)?", „Ce crezi că gândesc ceilalți despre felul în care te comporți?", „Ce intenționezi să faci ca să îndrepți lucrurile?".

Faceți observații atunci când se comportă frumos în spații publice: „Billy, te-ai comportat ca un om mare în magazin. Îmi place să fii cu mine când faci alegeri așa de bune".

Folosiți descrieri imparțiale și oferiți informații: „Spectatorii nu pot urmări filmul dacă sunt zgomote în sală", „Gălăgia pare să-i deranjeze pe cei de la masa vecină", „Noi nu permitem acest comportament în magazin".

Oferiți alegeri: „Atunci când vei găsi soluții să te potolești, o să ne întoarcem în sală să vedem filmul", „Ori stai la masă așa cum trebuie, ori părăsești restaurantul".

Încercați abordarea laconică: „Christofer...", după care duceți degetul la buze ca să îi dați de înțeles că trebuie să păstreze tăcerea.

Ce îi îndeamnă

Mulți copii folosesc ora de masă ca principal câmp de bătălie în lupta lor pentru putere. Uneori, le este greu să se comporte frumos atunci când sunt siliți să stea liniștiți timp de o oră și fraternizează cu inamicul (frățiorii și surorile) sau prind să se scălâmbăie în fel și chip în fața celor de-o vârstă cu ei sau a frățiorilor.

Consecințe logice

În cazul în care copiii voștri întârzie deseori la masă, nu le mai dați de mâncare. Dacă acest obicei este adânc implementat, nu le mai oferiți felul de mâncare preferat.

În cazul în care copiii voștri se joacă cu mâncarea, luați-o din față și spuneți: „Bucatele sunt ca să le mâncăm, nu să ne jucăm cu ele. Când vei fi pregătit să mănânci așa cum trebuie, vei căpăta farfuria înapoi".

În cazul în care copiii voștri sunt gălăgioși sau fac scandal la masă, îi puteți duce în altă cameră să mănânce, spunându-le că se pot întoarce când vor fi pregătiți să se comporte așa cum trebuie, sau vă puteți lua voi farfuriile și pleca în altă încăpere. Ambele rezolvări sunt eficiente, întrucât copiilor nu le place când familia se separă.

Soluții de direcționare spre interior

Oferiți alegeri: „Dacă nu poți să te porți frumos la masă, atunci va trebui să mănânci în odaia ta".

Folosiți descrieri imparțiale și oferiți informații: „Gălăgia este interzisă atunci când mâncăm", „Vorbești foarte tare și nu te-ai atins de mâncarea din farfurie", „Cina se termină în zece minute". (Dacă se scălâmbăie, dar sunt lihniți, vor mânca în liniște, mai ales dacă s-a mai întâmplat să li se ia din față farfuriile pline.)

Folosiți umorul: părăsiți în tăcere masa, luându-vă farfuria, și mâncați în altă parte, sau întoarceți-vă purtând căști pentru urechi. Mai puteți încerca să vă așezați la masă cu o zornăitoare, o tobă, niște talgere. Vor înțelege mesajul când vor fi nevoiți să-și astupe urechile.

Folosiţi întrebările: „Crezi că este plăcut să-i vezi pe oameni cum se joacă cu macaroanele din farfurie?“, „Care sunt regulile cu privire la gălăgie sau scandal la masă?“.

Nu vă lăsaţi niciodată atraşi în lupta pentru putere a copiilor voştri. Copiii care învaţă să-i manipuleze pe alţii învaţă să se manipuleze pe sine (autoamăgire).

BĂTĂUȘII

Ce îi îndeamnă

Unii bătăuşi se simt într-atât de neputincioşi şi neacceptaţi, încât trebuie să recurgă la orice formă de autoritate prin exercitarea controlului, prin intimidare şi prin ameninţare. Mulţi dintre aceşti copii simt că nu au un loc semnificativ printre cei din grupul lor. Alţii nu au fost crescuţi fără restricţii sau nu au fost lăsaţi să sufere consecinţele actelor lor agresive.

Consecințe logice

În cazul în care copiii voştri bat alţi copii, trebuie să li se interzică să se joace cu alţii cât timp nu sunt pregătiţi să facă alegeri mai bune. Când îi separaţi de grup, spuneţi-le şi motivele. Fiecare bătaie va trebui urmată de obligarea lor de a-şi îndrepta greşeala faţă de „victime“.

Soluții de direcționare spre interior

Învăţaţi-i pe copiii voştri cum să rezolve conflictele fără agresivitate. De pildă, interpretare de roluri în care întâi o faceţi voi pe bătăuşul, apoi el. În acest cadru, încercaţi diverse scenarii implicând interacţiuni între prieteni. Printre ele: cererea de a împărţi o jucărie, acceptarea unui răspuns negativ sau împărţirea unei banchete la masa de prânz de la şcoală.

Ajutaţi-i pe copiii voştri să descopere modalităţi prin care să capete un rol semnificativ în cadrul grupului lor de prieteni sau printre membrii familiei. De pildă, vă puteţi lua copilul şi pe câţiva dintre prietenii lui

la un film. Spuneţi-i de faţă cu ceilalţi că, întrucât trebuie să aveţi grijă de atât de mulţi copii într-un loc public aglomerat, rolul lui este să se asigure că fiecare îl tratează pe celălalt aşa cum se cuvine. Şi prietenii lui pot să primească însărcinări, cum ar fi să-i ţină pe toţi la un loc, să se asigure că urmăresc în linişte spectacolul sau să scrie regulile convenite.

Metoda întrebărilor dă şi ea rezultate: „Ce crezi, bătăuşii capătă mai mult sau mai puţin respect din partea prietenilor lor?“, „Ce crezi că-l motivează pe un bătăuş să se repeadă la un coleg?“, „Cum crezi că se simt cei mai mulţi bătăuşi?“. (Aceste întrebări trebuie puse în perioadele de linişte, şi nu atunci când copilul tocmai a luat la bătaie pe altcineva, căci interogarea ar părea un atac personal.)

Oferiţi copilului alegeri: „Jimmy, când vei învăţa să renunţi la bătaie, te vei juca iarăşi cu el“.

Unii copii ar putea să aibă nevoie de o educaţie specială pentru traiul în societate, făcută de un profesionist într-un grup de vârstă cu aceleaşi probleme.

În cazul în care copiii voştri sunt victime ale unui bătăuş, lăsaţi-i să se descurce de unii singuri şi interveniţi doar dacă se pune problema unor răniri fizice.

BISERICUȚELE

Ce îi îndeamnă

Mulţi copii se simt puternici în interiorul unui grup. Strategia exclusivistă a „bisericuţelor“ îi face pe copii să se simtă superiori altora, întrucât îi categorisesc pe cei care nu sunt „membri“ drept nepotriviţi sau neaducând vreun beneficiu. Având deopotrivă un duşman comun şi aceleaşi statut privilegiat, se simt şi mai legaţi între ei.

Consecințe logice

Dacă descoperiţi că şi copiii voştri fac parte dintr-o „bisericuţă“, nu le mai permiteţi să se joace cu acei prieteni până când nu vor renunţa la măsurile exclusiviste. Respectiv, fără petreceri, fără întâlniri, fără rămâneri peste noapte etc.

Faceţi-i pe copiii voştri şi pe prietenii lor să găsească modalităţi pentru a păstra coeziunea grupului, fără a-i exclude pe alţii. Dacă vă cer, ajutaţi-i să mediteze şi daţi-le sugestii.

Cereţi-le să îndrepte lucrurile dacă au rănit cumva sentimentele cuiva cu tacticile exclusiviste ale grupului lor.

Soluţii de direcţionare spre interior

Încercaţi scenariile cu interpretare de roluri, în care copilul vostru să fie cel ostracizat.

Folosiţi întrebările: „Cum te-ai simţi dacă ai fi tu cel oprit să se joace cu cei dintr-un grup?", „Cunoşti vreo cale ca să poţi să menţii prietenia cu puştii ăştia fără să-i jigneşti pe alţii?".

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Văd că Tommy e foarte necăjit că tu şi prietenii tăi i-aţi spus că nu poate să se joace cu voi de-a v-aţi ascunselea", „În familia noastră, sunt interzise «bisericuţele»".

Folosiţi alegerile: „Atunci când tu şi cu Sarah veţi fi prietene fără să-i excludeţi pe alţii, o să puteţi să vă jucaţi din nou împreună".

Însărcinaţi-i pe copii să preschimbe „bisericuţa" într-un grup deschis: „Johnny, tu eşti un lider foarte bun. Ai putea să-ţi ajuţi prietenii găsind modalităţi de joacă în aşa fel încât alţii să nu se simtă excluşi?". Atunci când copilul va realiza avantajele renunţării la exclusivism, el va interioriza experienţa spre a o folosi în oricare alt dialog interior din viitor.

BOSUMFLAREA ŞI ŢÂFNA

Ce îi îndeamnă

Bosumflarea şi ţâfna reprezintă forme tăcute de manifestare a istericalelor. Şi, să fim sinceri, nu se referă numai la copii! Oamenii folosesc acest gen de comportament ca să o ţină pe a lor, ca să atragă atenţia sau ca să se răzbune. Copiii care sunt controlaţi într-un mod excesiv se bosumflă şi-şi dau ifose pentru că nu li s-a oferit prilejul să înveţe cum să obţină ceea ce doresc pe cale verbală. Copiii care au părinţi permisivi se bosumflă pentru că funcţionează.

Consecinţe logice

Faceţi o regulă din faptul că, dacă cei mici încearcă să obţină ceva prin bosumflare sau prin ifose, nu vor obţine în niciun caz!

Nu permiteţi îmbufnări şi ţâfne în spaţiul vostru personal! Va trebui să se manifeste în altă parte! Prin urmare, îndepărtaţi-i până ce vor termina cu atitudinea gen „săracul de mine".

Soluţii de direcţionare spre interior

Nu daţi voi problemelor lor mai mare importanţă decât dau ei. Nu-i apostrofaţi, nu-i ameninţaţi, nu-i pedepsiţi şi nu-i luaţi în râs. Lăsaţi-i pe cei bosumflaţi să-şi rezolve problema prin forţe proprii. Dacă vă simţiţi forţaţi să interveniţi, părăsiţi încăperea. Amintiţi-vă... Asta este!

Interpretaţi roluri care-l impulsionează pe copil să se îmbufneze sau să stea ţâfnos.

Folosiţi întrebările: „Ce încerci să-mi spui? Mie îmi trebuie cuvinte ca să înţeleg", „Crezi că purtarea ta te va ajuta să obţii ceea ce vrei?", „Ţie îţi place ca alţii să stea bosumflaţi sau să te trateze cu ţâfnă?", „Ce sentimente ai pentru ei când se poartă aşa?".

Oferiţi alegeri: „Vrei să stai bosumflat în camera ta, sau să stai aici şi să te gândeşti la o rezolvare a problemei tale?".

Folosiţi tehnica vorbirii laconice: atrageţi-i atenţia copilului rostindu-i numele. Apoi, cu degetele apucaţi-vă buza de jos bosumflată şi ridicaţi colţurile gurii într-un zâmbet.

CHIULUL

Ce îi îndeamnă

Copiii absentează de la şcoală când învăţatul îi oboseşte, când vor să-şi testeze limitele puterii, când cedează presiunii grupului, când sunt deprimaţi sau când încearcă să evite orice altă sursă de stres la şcoală, inclusiv situaţii sociale care-i provocatoare de stres.

Consecinţe logice

În cazul în care copiii voştri sunt chiulangii, spuneţi-le că veţi fi nevoiţi să-i escortaţi până la şcoală şi să-i aşezaţi personal în

bancă, până când veţi fi siguri că nu vor mai lipsi de la ore. Dacă procedura aceasta îi face să se jeneze, au o problemă! Determinaţi-i să le ceară scuze profesorilor că au chiulit.

Soluţii de direcţionare spre interior

Învăţaţi-i pe copiii voştri să aprecieze instruirea. Ţineţi deschise canalele de comunicare dintre voi şi copiii voştri. Încurajaţi-i să vă împărtăşească problemele de la şcoală, arătându-le empatie necondiţionată.

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Profesorul tău mi-a spus că ai tras chiulul de două ori săptămâna trecută. Elevii care au multe absenţe nemotivate trebuie să repete anul. Cred că nu te-ai simţi deloc bine să-i vezi pe prietenii tăi trecând clasa şi pe tine rămânând s-o repeţi".

Folosiţi întrebările: „Care sunt regulile noastre cu privire la absenţe? De ce crezi că avem aceste reguli?", „Ce crezi că ai putea face să nu te mai laşi tentat să chiuleşti?".

Oferiţi alegeri: „Când te vei decide să nu mai chiuleşti, nu voi mai fi nevoită să te duc de mână la şcoală".

Vedeţi în ce cercuri se învârte copilul vostru. Dacă şi prietenii lor sunt chiulangii, interziceţi-le să se mai întâlnească cu aceştia, până când copilul vostru va arăta că este capabil de alegeri mai bune în compania lor. Vorbiţi şi cu ceilalţi părinţi şi puneţi la cale un plan împreună.

COMITEREA DE INFRACŢIUNI

Ce îi îndeamnă

Copiii comit infracţiuni pentru a-şi satisface curiozitatea, pentru a se supune presiunii grupului, să-şi finanţeze drogurile, să se simtă puternici, să câştige atenţia, să-şi exprime sentimentul de gelozie sau să se răzbune.

Consecinţe logice

Indiferent de infracţiune, copiii voştri trebuie să sufere în cea mai mare măsură consecinţele legale. Nu încercaţi să-i scoateţi

basma curată, discutând cu autorităţile, ajutându-i să vină cu justificări sau salvându-i în oricare alt fel.

Dacă descoperiţi că copiii voştri fură din magazin, siliţi-i să returneze bunurile în persoană şi să ceară iertare cu sinceritate.

Dacă descoperiţi că vi s-a furat un lucru de-al vostru, nu vă forţaţi copiii să recunoască. În schimb, spuneţi-le că vă aşteptaţi ca acel lucru să fie înlocuit în termen de o oră sau două, altfel costul lui va fi împărţit de toţi copiii, prin tăierea sumei din alocaţie.

Determinaţi-i pe copii să-şi despăgubească în vreun fel victimele. Dacă au dat iama prin magazinul de la colţ, siliţi-i să îndepărteze mizeria, să plătească costul reparaţiilor şi să lucreze acolo week-end-urile (fără plată) o anumită perioadă de timp. Firește, nu trebuie să lipsească scuzele de rigoare.

Faceţi-i pe copiii voştri răspunzători de costurile taxelor legale, biletelor şi amenzilor. Hei, dacă va fi să câştige bani spărgând pietre în fundul curţii (sau în faţa blocului) cu ciocanul, atunci aşa să fie!

Îndepărtaţi orice a fost folosit la comiterea infracţiunii. Dacă au fost prinşi conducând beţi sau peste limita de viteză admisă, luaţi-le maşina. Dacă au tras în geamul cuiva cu o puşcă cu aer comprimat, confiscaţi-le arma.

Ţineţi-i în frâu. Luaţi-i în primire de la primele ore, nu le permiteţi să iasă din raza privirii voastre fără să fie supravegheaţi de un adult, duceţi-i la şcoală şi asiguraţi-vă personal că intră în clasă, interziceţi-le orice asociere cu prietenii cu care i-aţi văzut că fac alegeri greşite şi aşa mai departe. Spuneţi-le că frâul va fi slăbit atunci când vă veţi asigura că ei respectă averea şi proprietatea celorlalţi.

Soluţii de direcţionare spre interior

Folosiţi întrebările: „Cum crezi că s-a simţit domnul Parson când i-ai furat bomboane din magazin?", „Ce crezi, a fura lucrul altuia este un semn de putere sau de slăbiciune?", „Ce te-a motivat în comiterea faptei?", „Ce planuri ai ca să îndrepţi lucrurile?".

Dacă au mai comis infracţiuni, duceţi-i pe copiii să viziteze închisoarea locală şi, cu ajutorul poliţiştilor, faceţi-i să înţeleagă ce înseamnă să ajungi în spatele gratiilor.

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Familia Miller respectă litera legii", „În familia noastră noi nu încălcăm legile", „Se pare că faptul că ai fost prins furând din magazine te-a pus într-o

postură proastă pentru un timp. De când s-a întâmplat arăţi foarte abătut".

COMPORTAMENT INADECVAT LA ŞCOALĂ

Ce îi îndeamnă

Toată energia care este tolerată acasă nu poate fi tolerată şi în mediul şcolar, unde copiii trebuie să fie atenţi, să înveţe şi să asculte alte lucruri decât sunetele care vin din gura lui Mary atunci când este trasă de codiţe. Uneori, copiii se poartă necorespunzător la şcoală pentru că nici acasă nu sunt prea atenţi, au un respect de sine scăzut sau nu simt că ar avea un rol sau un loc în cadrul clasei. Comportamentul inadecvat este modul lor nesăbuit de a-şi împlini aceste nevoi.

Consecinţe logice

Daţi-le profesorilor mână liberă să însumeze consecinţele nimerite pentru un comportament urât. Dacă însă copiii voştri continuă să fie recalcitranţi, trebuie să fiţi anunţaţi de şcoală ca să-i luaţi acasă. Credeţi sau nu, rareori copiii văd plecarea mai devreme de la şcoală ca pe un bonus. Cel puţin, nu în asemenea împrejurări. Dar, pentru orice eventualitate, nu-i lăsaţi să aibă o activitate distractivă când ajung acasă. Ţineţi-i în camera lor să-şi facă temele, chiar şi dacă nu li s-au dat de la şcoală.

Puneţi-i să îndrepte lucrurile. În caz că este nevoie, trebuie să ceară scuze în faţa întregii clase. Dacă nu vor să fie puşi în situaţii jenante, va trebui să facă alegeri mai bune.

Soluţii de direcţionare spre interior

Întrebaţi profesorii dacă este nevoie să le daţi o mână de ajutor la clasă o după-amiază pe săptămână, pentru o perioadă de timp. Puteţi să luaţi cunoştinţă de o sumedenie de lucruri atunci când decupaţi ursuleţi maro din hârtie de ambalaj, iar prezenţa voastră v-ar putea oferi o privire în interior pentru a vedea ce-i motivează pe copiii voştri să se comporte în modul în care o fac. Acest lucru vă oferă

posibilitatea să-i ajutaţi mai bine pe copii să-şi rezolve problemele de comportament la şcoală.

Folosiţi întrebările: „Care sunt regulile noastre cu privire la purtarea la şcoală?", „Cât de uşor crezi că le este prietenilor tăi să înveţe şi să-şi termine temele atunci când faci gălăgie în clasă?".

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Profesorul tău mi-a spus că i-ai deranjat pe colegii tăi de clasă. O asemenea purtare te împiedică pe tine şi pe prietenii tăi să învăţaţi ceva. Când sunt probleme cu învăţarea, relaţiile tale cu profesorul şi restul clasei ar putea deveni mult mai complicate".

Vorbiţi cu profesorii despre rolul copiilor voştri în clasă. Atunci când copiii simt că-şi pot aduce contribuţia, purtarea li se îmbunătăţeşte. Mie una îmi place să găsesc un rol care să se lege de problemele lor comportamentale. De pildă, dacă Suzy obişnuieşte să vorbească în timpul orei, însărcinaţi-o cu păstrarea liniştii în clasă. Atunci când Jimmy socoteşte că e mai bine să o ia înaintea colegilor săi care stau la rând la cantină sau la bufet, puneţi-l responsabil cu păstrarea ordinii pentru câteva zile.

COPIATUL ŞI SUFLATUL LA ŞCOALĂ

Ce îi îndeamnă

Copiii înşală pentru a fi acceptaţi de prieteni, profesori şi părinţi. Societatea pune un accent atât de mare pe câştigători şi pe notele bune, încât dă naştere unei presiuni ca să se facă tot ce se poate pentru a ajunge acolo.

Consecinţe logice

În cazul în care copiii voştri sunt prinşi copiind sau suflând, pot să fie supuşi oricărei sau tuturor consecinţelor următoare:

- Restudierea materiei până când este stăpânită. Până atunci, interzis la joacă sau la trândăveală.
- Exprimarea părerii de rău faţă de profesor.

- Acceptarea unei note proaste, chiar dacă ei au fost cei care au suflat altora răspunsurile.
- Punerea lor sub o atentă monitorizare în timpul testelor, până când profesorul şi voi veţi fi siguri că nu va mai înşela.
- Faceţi-i să renunţe la orice activitate extraşcolară (fotbal, karate, întâlniri, petreceri etc.) până când vor demonstra că stăpânesc cu adevărat cunoştinţele.

Soluții de direcționare spre interior

Faceţi-i pe copii să înţeleagă faptul că nu notele reprezintă scopul ultim, ci nivelul de cunoştinţe şi setea permanentă de a învăţa. În cele din urmă, îşi vor interioriza acest adevăr drept propria lor concepţie, care pe mai departe va hrăni dialogul interior asupra acestui subiect.

Folosiţi întrebările: „De ce crezi că unii copii copiază?“, „Ce efect crezi că va avea asta asupra lor?“.

Învăţaţi-vă copiii despre beneficiile aduse de păstrarea integrităţii lor prin cinste şi cum această integritate face parte din fericirea lor generală.

COȘMARURI

Ce le cauzează

Odată cu noile lucruri pe care le fac copiii, având noi revelaţii despre viaţă şi căpătând noi deprinderi, tind să capete şi anxietăţi care se vor defula în vise.

Consecințe logice

Nu trebuie să suporte nicio consecinţă, căci nu este considerată o „ofensă“ care să fie pedepsită.

Soluții de direcționare spre interior

Învăţaţi-i pe copiii voştri strategii prin care pot stopa un coşmar ce se repetă.

De pildă, dacă au un coşmar cu un rechin mare, alb, spuneţi-le să se întindă în pat, să închidă ochii şi să facă unele schimbări în bine în vise înainte să adoarmă. Poate ar putea transforma rechinul într-o balerină alături de care să danseze. Este important ca o componentă a acestei schimbări să includă interacţiunea copilului cu sursa fricii pentru ca acesta să simtă că o poate controla.

Luaţi cunoştinţă de temerile care apar în visele lor urâte. Iar când copiii sunt îndeajuns de lucizi, discutaţi cu ei despre aceste vise şi despre orice altă problemă legată de ele care-i poate chinui în continuare. Aceste discuţii îi vor ajuta să-şi dezvolte dialogul interior necesar pentru stoparea temerilor din viaţa de zi cu zi.

CRUZIMEA FAȚĂ DE ANIMALE

Ce îi îndeamnă

Uneori copiii arată atât de mare afecţiune animalelor lor de companie, încât le storc scoţând sufletul din ele, ca să spunem aşa. Unii sunt doar curioşi să vadă ce se întâmplă atunci când o lovesc pe pisicuţă, o îmboldesc sau o fugăresc prin casă. Arareori copiii suferă de o boală psihică ce-i îndeamnă la acte de sadism.

Consecințe logice

Luaţi animalul de lângă copii. Dacă nu se pot juca cu blândeţe cu el, nu trebuie lăsaţi să se joace deloc.

Dacă acest comportament continuă, daţi animalul cuiva care va avea mai mare grijă de el.

Întrebaţi o organizaţie de protecţie a animalelor dacă nu l-ar putea primi pe copilul vostru să muncească voluntar o săptămână sau două.

Soluții de direcționare spre interior

Întrebați-i cum s-ar simți dacă cineva s-ar purta cu ei în același fel. Faceți-i să afle ce se va întâmpla cu animalul dacă vor continua să-l trateze cu cruzime.

Folosiți descrieri imparțiale și oferiți informații: „Brownie arată înfricoșat și trist după ce l-ai tratat așa", „Atitudinea dură față de animale înseamnă cruzime, lucru interzis în familia noastră".

Folosiți abordarea *când – atunci:* „Când vei reuși să te porți mai cu blândețe cu hamsterul tău, atunci îl vei primi înapoi".

Oferiți copilului o șansă: „Jane, ori te porți cu blândețe cu câinele, ori îl vom da mătușii Sally, care-l va trata cu mai mult respect".

Întrebați-vă copiii ce simt în acele momente și ajutați-i să găsească căi alternative de exprimare a acelor sentimente.

DĂRNICIE ȘI POSESIVITATE

Ce îi îndeamnă

Copiii au probleme cu dărnicia pentru că se tem că-și vor pierde lucrurile dacă le lasă sub controlul altora. Alții simt ca și cum proprietatea lor personală este singurul lucru din viața lor asupra căruia au vreo putere.

Consecințe logice

Nu-i siliți, dar încurajați-vă copiii din toată inima să împartă cu alții. Orice măsură de disciplinare poate fi aplicată în cazul unor conflicte create de ei dacă aleg să nu împartă, cum ar fi să se ciondănească, să țipe sau să lovească.

În cazul în care copiii voștri nu împart jucăriile cu frații sau prietenii, vor suferi consecințele firești, cum ar fi să piardă prietenia sau să se joace de unul singur.

Soluții de direcționare spre interior

Nu vă așteptați în niciun caz ca un copil sub trei ani să împartă cu altcineva. La vârsta aceasta, ei nu au habar de sentimentele altcuiva.

După această vârstă, învățați-i pe copii cum să roage respectuos un alt copil să le dea și lor jucăria și cum să aibă grijă de acea jucărie cât timp o au în posesie.

Învățați-i pe copii binefacerile dărniciei. Eu le spun copiilor mei că, dacă nu împart o jucărie, vor avea numai acea jucărie, dar dacă o împart, vor avea și jucăria, și un prieten.

În cazul în care copiii voștri se luptă cu alții pentru posesiune, nu luați partea nimănui. Nici nu interveniți în vreun fel sau, dacă nivelul zgomotului devine supărător, luați-le obiectul disputei până își rezolvă problemele.

Oferiți alegeri: „Johnny vrea să se joace cu unul dintre camioanele tale. Vrei să-l lași să se joace cu basculanta sau cu autoutilitara?"

Folosiți descrieri imparțiale: „Văd că ai împărțit jucăria ta preferată cu Jimmy. Știu cât de greu ți-a fost. Ia uite ce fericit este Jimmy acum!"

DEPENDENȚA DE TELEFON, TELEVIZOR, JOCURI ELECTRONICE ȘI COMPUTER

Ce îi îndeamnă

Copiii au atât de multe prilejuri să ia contact cu electronica, încât i-ar face mândri pe Benjamin Franklin, Thomas Edison și pe ceilalți magi ai electricității. Copiii adoră să-și conecteze creierele la tot felul de instrumente de parcă ar fi niște femei care probează pălării. La urma urmei, distracția pasivă este automată, hipnotică și relaxantă. Nu sunt nevoiți să îndeplinească cerințele sau așteptările nimănui și sunt departe de criticile și aprecierile necontenite ale lumii exterioare.

În ceea ce privește telefonul, eu una cred că este nevoie de o nouă specializare în medicină, ceva în genul „chirurg telefonolog", căci cei mai mulți adolescenți au nevoie de o intervenție de urgență care să dezlipească receptorul de ureche, cu care a făcut masă! La o anumită vârstă, prietenii reprezintă centrul micului lor univers, iar telefonul este cordonul ombilical care-i unește.

Consecințe logice

Atunci când copiii voștri încalcă regulile stabilite de voi în folosirea oricărui aparat, suspendați-le privilegiile legate de acesta.

Atunci când copiii voştri devin iritaţi după mica lor relaţie directă cu aparatele electronice, suspendaţi-le privilegiile pentru o săptămână. La fel merg lucrurile şi atunci când nu se supun cerinţelor voastre în ceea ce priveşte folosirea telefonului, computerului etc.

Soluţii de direcţionare spre interior

Stabiliţi reguli clare şi judicioase privitoare la perioada de timp şi orele în care copiii voştri pot să se uite la televizor, să folosească telefonul, să joace jocuri electronice şi să folosească computerul.

Învăţaţi-i pe copii să se distreze şi fără aparate. Ajutaţi-i să facă o listă de alegeri şi lipiţi-o pe frigider.

Folosiţi întrebările: „Care sunt regulile de folosire a telefonului? „De ce crezi că sunt importante aceste reguli?“ „Ce trebuie să faci tu acum?“.

Oferiţi alegeri: „Fie îţi stabileşti tu programul de joacă cu Nintendo, fie îl iau în camera mea şi ţi-l dau când socotesc eu că trebuie“.

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Aţi jucat jocuri electronice în neştire, iar temele pentru şcoală încă aşteaptă. Ora de culcare a rămas însă tot nouă şi jumătate“, „Este sănătos pentru trup şi minte să te joci afară“.

Atunci când copiii voştri dau naştere la forme de joacă ce nu implică electronicele, faceţi observaţii: „Văd că te joci cu traforajul! Pare amuzant. Eşti foarte creativ“.

DEZORDINE

Ce îi îndeamnă

Unii copii sunt dezordonaţi prin firea lor, mai ales dacă sunt activi şi curioşi, întrucât copiilor de acest fel le place să treacă repede de la o activitate la alta. Şi, să fim sinceri, în cea mai mare parte de timp simt ca şi cum ar avea ceva mai bun de făcut decât să facă ordine după ei. Uneori, este vorba de o revoltă împotriva unui control excesiv sau a impetuozităţii arătate de părinţi. Alteori, au în faţă exemple cu slab rol modelator.

Consecinţe logice

În cazul în care este vorba de un alt loc decât odaia lor, copiilor ar trebui să li se interzică să treacă la o altă activitate dacă nu au făcut ordine în urma activităţii deja încheiate.

Dacă, de pildă, copiii mei nu fac ordine, iau un sac mare de gunoi, îl umplu cu toate jucăriile şi-l ascund câteva săptămâni în debara sau în pod. Când îşi cer lucrurile, le spun: „Ah, da, am văzut trenuleţul pe jos şi era să mă împiedic de el. Ştiu că l-am pus undeva bine. Hm, ia să vedem, unde aş fi putut pune lucruşorul acela? Bun, dă-mi ceva timp şi, *în cele din urmă*, îmi voi aminti“.

Dacă dezordinea reprezintă o *mare* problemă, poate că au prea multe lucruri. Determinaţi-i să mai dea din jucării celor în nevoie.

În cazul în care camera copiilor voştri arată ca după un cutremur cu magnitudinea de 9,6 pe scara Richter, închideţi uşa. Dacă nu-şi găsesc ce le trebuie, ghinionul lor! Dacă nu au haine curate pentru şcoală, foarte rău! Dacă-şi strică jucăriile călcând pe ele, asta este!

Soluţii de direcţionare spre interior

Nu-i cicăliţi, nu-i rugaţi, nu le cereţi, nu-i ameninţaţi şi nu-i mituiţi pe copiii voştri ca să facă ordine. Trebuie să-şi creeze propriul sistem interior de impunere. Niciodată nu faceţi ordine în locul lor!

Folosiţi întrebările: „Cum te gândeşti să procedezi ca să ţii lucrurile în ordine?“.

Încercaţi umorul: puneţi un afiş pe uşa lor pe care să scrie: „Damnat“ sau „Sub carantină“. Spuneţi-le că a venit echipa de la demolări ca să termine treaba începută de ei.

Folosiţi descrieri imparţiale: „Camera ta e în dezordine. O să-ţi fie greu să-ţi găseşti lucrurile de care ai nevoie“.

Oferiţi informaţii: „Nu sunt cunoscute cazuri ca hainele murdare să parcurgă singure drumul de pe podea în coş“.

Oferiţi-le alegeri: „După ce-ţi pui în ordine jucăriile, vom ieşi împreună“, „Dacă rufele tale nu sunt în coş când dau drumul la maşină, nu vor fi spălate, cel puţin nu de mine!“.

Faceţi remarci atunci când *fac* ordine: „Hei, ţi-ai adunat toate jucăriile. Asta înseamnă că tu şi Sarah veţi avea mai mult timp să faceţi şi altceva înainte să vină mama ei s-o ia acasă“.

DISTRUGEREA PROPRIETĂȚII

Ce îi îndeamnă

Copiii cu deviații care distrug proprietatea altora fac acest lucru atunci când se simt neputincioși, mânioși sau răzbunători.

Consecințe logice

Copiilor trebuie să li se ceară să refacă orice lucru distrus aflat în proprietatea altuia. Adică să folosească o perie ca să șteargă graffitiul de pe zid, să câștige bani ca să cumpere o altă vază spartă de ei cu mingea și așa mai departe. Încurajați-i pe copiii voștri să ceară scuze pentru daunele aduse.

Soluții de direcționare spre interior

Încercați să înțelegeți simțămintele copiilor voștri: „Ești așa de înfuriat pe sora ta! Simt uneori asta. Dar data viitoare încearcă să folosești cuvinte, în loc să rupi capetele păpușilor ei".

Învățați-i pe copii căi mai bune de exprimare a furiei. Tehnicile de relaxare, cum ar fi meditația, pot da rezultate bune. Ați mai putea încerca interpretarea de roluri pentru situații care-i ofuschează.

Folosiți descrieri imparțiale și oferiți informații: „Mi-ai spart casetofonul. Asta mă supără. Îl am de mult timp", „Când strici lucrurile altor oameni îi faci să devină furioși".

Folosiți întrebările: „Ce te-a făcut să-i strici CD player-ul lui Sally?", „Cum te-ai simți dacă cineva ar strica CD player-ul tău?".

Oferiți alegeri: „Dacă insiști să folosești creioanele colorate pe mobila noastră nouă, atunci o să-ți iau creioanele".

ENUREZIS NOCTURN

Ce îi îndeamnă

Mulți experți văd în enurezis (incontinență urinară, în special pe timpul nopții) un semn al unui sistem neurologic imatur sau un gen de tulburare de somn. Studiile din medicină au descoperit totuși că mulți

dintre copiii care urinează în pat ar putea avea în timpul somnului o deficiență a unui important hormon cunoscut drept hormonul antidiuretic (ADH – anti-diuretic hormone). ADH-ul ajută la concentrarea urinei pe timpul somnului. Testele efectuate pe copiii care suferă de enurezis arată că aceștia nu prezintă creșterea obișnuită a ADH pe timpul somnului. Prin urmare, aceștia produc adesea în orele de somn mai multă urină decât poate păstra vezica lor. Dacă nu se trezesc, vezica eliberează urina, iar copilul udă patul.

Dacă nu au făcut în pat pentru o lungă perioadă de timp, *după care* încep să sufere de enurezis, trebuie să-i duceți la doctor, pentru că ar putea fi un indiciu al unei probleme fizice sau emoționale.

Consecințe logice

Însărcinați-i pe copiii voștri cu schimbarea cearșafului ud, cu spălarea lui și cu înfășarea patului cu un cearșaf nou. S-ar putea să aibă nevoie de ajutor, în funcție de vârsta lor, dar chiar și copiii de patru sau cinci ani pot să îndeplinească mare parte din asemenea sarcini.

Soluții de direcționare spre interior

Repet, nu pedepsiți și nu ridiculizați un copil pentru că a făcut în pat. Nu sunt ei de vină și, dacă faceți din asta o chestiune de rușine, veți plăti timp de ani întregi un consultant profesionist care să-i salveze. În afara consecințelor logice prezente mai sus, nu există alte soluții de direcționare spre interior la această problemă. Situația ține într-o bună măsură de partea fizică și de maturizare. Dialogul interior este important doar în gestionarea enurezisului ca să nu fie stigmatizați, nefiind vorba de rezolvarea problemei.

FOBIA DE ȘCOALĂ

Ce îi îndeamnă

Unii copii sunt protejați excesiv și prea dependenți de un părinte sau altul. Alții suferă de agorafobie (teamă de locuri publice și aglomerate), alții suferă de depresii, iar alții au o teamă exacerbată față de apostrofări, aprecieri și eșec.

Consecințe logice

Hei, mersul la școală nu este negociabil! Vor merge indiferent de problemă. Dacă vor să meargă în pijama, este alegerea lor.

Soluții de direcționare spre interior

Luați în considerație fobia copiilor voștri: „Știu că nu vrei să mergi la școală, și la început o să fii ceva mai tulburat, dar am încredere că vei depăși temerile astea".

Nu vă cramponați de copil din pricina vreunei temeri de separare pe care o aveți *voi!* Ei pot percepe până și cel mai subtil semnal din partea voastră care să arate că nu aveți încredere în faptul că și-ar putea rezolva problema prin forțe proprii!

Oferiți de timpuriu copiilor voștri responsabilități pe potriva vârstei. Nu faceți totul în locul lor și nu-i salvați întotdeauna din situații dificile sau greșeli. Trebuie să le transmiteți un mesaj constant că aveți încredere că pot fi independenți.

Învățați-i pe copii mecanismul recuperării dintr-un eșec, așa cum am arătat mai sus, în așa fel încât să nu se teamă să-și asume riscuri și să facă greșeli.

Folosiți descrieri imparțiale și oferiți informații: „E ceva obișnuit să fii emoționat când mergi la școală", „Atunci când oamenii privesc în față lucrul de care se tem, cu timpul le este tot mai puțin frică".

FUGA DE ACASĂ

Ce îi îndeamnă

Există multe motive pentru care copiii fug de acasă. Unii o fac din cauza unei situații instabile în familie (divorț, moarte, abuz fizic sau sexual, probleme cu drogurile sau alcoolul la părinți). Alții fug ca un răspuns la un control excesiv, la faptul că sunt neglijați sau la dragoste condiționată. Unii caută să-și exercite puterea, să obțină o atenție exagerată, să-și manipuleze sau să-și pedepsească părinții. Alții suferă crize personale acute ca: graviditatea, abuzul de substanțe sau probleme cu legea. Unii sunt deprimați, iar alții caută pur și simplu aventura sau sunt influențați de cei de-o vârstă cu ei.

Este limpede că nu există consecințe firești acceptabile în cazul fugii de acasă, dar există consecințe logice. Puteți strânge bățurile, devenind umbra lor. Spuneți-le că până ce nu vă asigurați că nu vor mai zbura din cuib, sunteți cu ochii pe ei ca pe butelie.

Soluții de direcționare spre interior

Dacă sunt micuți și este evident că blufează stând în pragul ușii cu valijoara goală în mână, spuneți-le la revedere fără să vă ridicați ochii din ziar: „Îmi pare rău să văd că pleci, Billy, o să-mi fie dor de tine, dar este alegerea ta. Să-mi scrii dacă ți-ai găsit de lucru". În felul acesta, nu vor putea folosi amenințarea ca pe o strategie manipulatoare. Problema lor rămâne numai a lor.

Faceți o analiză temeinică a dinamicii familiei. Au fost copiii voștri controlați în mod excesiv? Au avut parte de îndeajuns de multe opțiuni? Ajutați-i să-și definească rolul sau locul în familie. Trebuie să înțeleagă importanța lor pentru întreaga familie.

Folosind lista cu avantaje și dezavantaje și punerea în situație, ca și alte tehnici menționate în această carte, îi ajutați pe copiii voștri să rezolve orice problemă de care fug.

Comunicați, comunicați, comunicați! Faceți-vă timp să-i ascultați și să-i înțelegeți pe copiii voștri fără să le întoarceți cuvintele, fără să încercați să aveți ultimul cuvânt sau să vă intre pe o ureche și să vă iasă pe cealaltă. Cei mai mulți dintre copiii care fug de acasă se plâng că părinții lor nu-i ascultă și nu-i înțeleg.

Folosiți întrebările: „Ce necazuri ai de ai socotit asta drept singura soluție pentru tine?", „La ce alte soluții ai putea să te gândești?".

Încercați să furnizați informații: „Unchiul tău Phil a fugit și el de acasă când a împlinit șaisprezece ani și iată ce consecințe a trebuit să îndure". (Prezentați cât puteți de multe și descrieți-le cât de plastic puteți!)

FURTUL ȘI SUBTILIZAREA

Vezi comiterea de infracțiuni.

GĂLĂGIE MARE

Ce îi îndeamnă

Copiii sunt ființe expresive și neinhibate prin firea lor, incluzând aici și exprimarea vocală.

Consecințe logice

În cazul în care copiii voștri sunt prea gălăgioși în casă, dați-le drumul afară. Spuneți-le că se pot întoarce atunci când vor fi pregătiți să-și folosească „vocile pentru interior".

Dacă dau prea tare muzica, siliți-i s-o închidă. Spuneți-le că vă temeți să nu rămână surzi și, din moment ce treaba voastră este să le garantați siguranța și sănătatea, mențineți tabuul asupra muzicii până când ei se vor hotărî să o asculte la un nivel de decibeli acceptabil. Dacă această abordare nu are sorți de izbândă, luați-le sursa muzicii pentru o perioadă de timp.

În cazul în care copiii voștri sunt gălăgioși în spațiul public, duceți-i acasă.

Soluții de direcționare spre interior

Îngăduiți în casa voastră un nivel acceptabil de „zgomot bun". Dacă aveți copii mici, nu vă așteptați să fie așa de liniște încât să auziți musca bâzâind, pentru că n-o să se întâmple în viața asta, oameni buni! Nu țipați și nu strigați atunci când sunt zgomotoși. Le apare ca fiind un standard dublu.

Nu-i cicăliți și nu-i pedepsiți pentru hărmălaia lor, căci o asemenea abordare nu face decât să motiveze iscarea unei aprige (și, de obicei, gălăgioase) lupte pentru putere direcționată din exterior.

Când sunt liniștiți și se poartă frumos, folosiți observațiile: „Copii, voi vă jucați în liniște, după câte văd. Asta face ca în casă să fie o atmosferă calmă și senină!".

Folosiți descrieri imparțiale și oferiți informații: „În casa asta nu îngăduim decât vocile pentru interior", „Hărmălaia voastră îmi rănește urechile. Trebuie să ieșiți din casă".

Folosiți întrebările: „Cum te simți *tu* când altcineva este gălăgios în vreme ce tu încerci să te concentrezi la ceva?", „De ce anume ai avea nevoie ca să faci lucrurile mai în liniște?".

GELOZIA

Ce îi îndeamnă

Atunci când copiii noștri împlinesc un an și jumătate, ei încep să ia în considerare relațiile noastre cu ceilalți. La împlinirea vârstei de doi ani ajung la ideea că aceste distrageri ar putea pune niște limite disponibilității noastre. Ei cred că foarte mult din noi se va pierde în jur. Se aprinde o lampă roșie! Sună alarma! Panică! Și ori de câte ori cineva *nou* intră în această ecuație, ei trebuie să se străduiască să găsească un rol sau un loc nou.

Consecințe logice

Una este să te simți gelos și alta să acționezi ca atare! Dacă micuții țipă, lovesc sau îi torturează pe cei pe care sunt geloși, faceți-i să părăsească încăperea – sau cel puțin separați-i de ceilalți copii.

Soluții de direcționare spre interior

Oferiți copiilor roluri și contribuții adecvate în cadrul familiei, astfel încât să aibă sentimentul de apartenență. Dacă se naște un frățior, găsiți un rol care să țină cont de faptul că primul născut este mai mare. Nu vă comparați copiii cu frații sau cu prietenii lor, altfel, vor reacționa la alții ca influențe externe prin resentimente și gelozie.

Învățați-i strategii care să-i ajute să îndepărteze sentimentele lor de gelozie. Strategia mea preferată este să-i fac să vizualizeze persoana pe care sunt geloși ca pe un nou-născut sau un om foarte bătrân. De asemenea, îi îndemn să vadă lucrurile pozitive legate de acea persoană.

Vorbiți cu ei despre perioadele când ați fost și voi geloși și despre ce ați ales să faceți ca să dominați sentimentele.

Găsiți modalități de cooperare între copii și cei pe care sunt geloși. De pildă, puneți-i să decoreze împreună camerele de sărbători, lăsându-l pe cel care-și manifestă gelozia să aibă un oarecare rol de supraveghetor.

Învățați-i pe copiii voștri că toți avem și capacități, și slăbiciuni. E normal ca Mary să fie mai bună la aritmetică, iar

copilul nostru să fie bun la citire. În loc să fie gelos pe iscusința lui Mary arătată la aritmetică, încurajați-vă copilul s-o ajute la citire, iar, la rândul ei, Mary să-l ajute la aritmetică.

Interpretați roluri cu situațiile despre care știți că trezesc gelozia copiilor voștri. Scopul este să afle că e normal să simtă gelozie, dar nu și să acționeze conform acestui sentiment într-un mod nociv.

Oferiți alegeri: „Ori te porți frumos cu Bobby, ori îl trimit acasă la el și-l chemăm în altă zi". Încercați tactica întrebărilor: „De ce simți că ești gelos pe David?", „Ceea ce faci tu din pricina gelozie îndreaptă sau strică lucrurile?", „Ce lucruri crezi tu că te vor ajuta să-ți domini sentimentul de gelozie?".

Folosiți descrieri imparțiale și oferiți informații: „Fiecare are însușirile lui unice. Este imposibil să compari doi oameni bazându-te pe o anumită însușire", „Gelozia poate duce la ruinarea prieteniei", „Am observat că ești invidioasă pe Mary că are o rochie nouă. Din moment ce este prietena ta, poate că ar fi de ajutor să te gândești ce bucuroasă este s-o îmbrace. Știu că-ți place să-ți vezi prietenii fericiți".

IMPLICAREA ÎNTR-O GAȘCĂ

Ce îi îndeamnă

Unii copii intră în găști ca să se revolte împotriva conformismului, ca să-și însușească un sentiment de putere, să se răzbune pe părinții care exercită un control excesiv sau ca să caute sentimentul de apartenență pe care nu-l găsesc acasă. Ei găsesc puterea în număr, uniți toți împotriva unui vrăjmaș comun.

Consecințe logice

În cazul în care copiii voștri intră într-o gașcă, interziceți-le acest lucru, pentru numele lui Dumnezeu!

Consecințele logice în ceea ce privește găștile sunt aceleași ca și în cazul cultelor. Vezi **Implicarea într-un cult**, din acest capitol.

Soluții de direcționare spre interior

Implicarea într-o gașcă (sau într-un cult) are soluții comune. Pentru detalii, vezi **Implicarea într-un cult**, din acest capitol.

Duceți-l pe proaspătul ex-membru al găștii să țină mici discursuri la gimnaziul și liceul local. De asemenea, îl puteți înscrie în munca în folosul comunității pentru a repara daunele produse de gașcă în cartier, cum ar fi graffiti sau geamuri sparte.

INCAPACITATEA DE A ACCEPTA EȘECUL/ÎNFRÂNGEREA

Ce îi îndeamnă

Unii copii pur și simplu nu răspund bine la înfrângere. Ori de câte ori pierd, iau acest lucru ca pe un atac personal la încrederea lor în sine și ripostează cu comentarii acide, insulte, împrăștie piesele de pe tabla de joc și scrâșnesc din dinți. Faptul că societatea (inclusiv unii părinți) încurajează atitudinea învingător/învins, concentrându-se pe întrecere, pune paie pe foc.

Consecințe logice

În cazul în care copiii voștri arată o sportivitate scăzută, nu trebuie să li se mai permită să participe la joc. Dacă purtarea lor urâtă se petrece la sfârșitul jocului, nu vor mai fi lăsați să participe la următorul. Spuneți ceva în genul: „Nu te mai pot lăsa să joci până nu sunt sigur că vei da dovadă de sportivitate". Puneți-i pe copii să îndrepte lucrurile când nu au fost fairplay.

Soluții de direcționare spre interior

Încurajați jocurile de colaborare și mai puțin pe cele de întrecere, în special în cazul copiilor mai mici, care nu au încă maturitatea socială și cognitivă ca să domine eșecul. Nu-i lăsați pe copii să câștige tot timpul atunci când jucați un joc cu ei. Trebuie să înțeleagă faptul că nu este posibil să se aștepte să câștige întotdeauna.

Faceţi din sportivitate o trăsătură a identităţii familiei voastre: „În familia noastră noi apreciem fairplay-ul".

Oferiţi copiilor dragostea necondiţionată de care au nevoie. Când câştigă sau pierd la un joc, comentariile pe care le faceţi trebuie să se refere la strădania depusă de ei, la sportivitatea lor, la amuzamentul lor şi la contribuţia adusă la echipă.

În cazul în care copiii voştri fac parte dintr-o echipă angajată într-un sport de întrecere şi al cărei antrenor este de genul „Şo pe ei, să-i batem rău!", retrageţi-i. Procedaţi la fel şi în cazul acelor sporturi în care părinţii celor din echipă sunt însetaţi de sânge.

Folosiţi întrebările: „Văd că eşti destul de supărat că aţi pierdut meciul. Care sunt regulile sportivităţii?", „Cum te simţi când arăţi lipsă de sportivitate – mai bine sau mai rău?".

Interpretaţi roluri legate de o sportivitate scăzută manifestată de copiii voştri.

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Văd că eşti cât se poate de fairplay. Ştiu cât de greu îţi este după ce ai pierdut un meci important. Trebuie să te simţi mândru de tine. Şi se pare că ai câştigat şi respectul prietenilor tăi prin această purtare".

Ori de câte ori urmăriţi împreună cu copiii voştri un meci sau un joc, subliniaţi şi discutaţi despre sportivitatea sau lipsa ei la jucători.

ÎMPRUMUTAREA LUCRURILOR FĂRĂ SĂ LE MAI DEA ÎNAPOI

Ce îi îndeamnă

Copiii sunt ocupaţi şi uită. Alţii pur şi simplu nu se gândesc la efectul pe care acest lucru îl are asupra celorlalţi. Unora nu le pasă. Alţii au pierdut sau au deteriorat lucrul împrumutat, sperând că, odată cu trecerea timpului, acel lucru va fi dat uitării.

Consecinţe logice

În cazul în care copiii voştri au pierdut sau au deteriorat obiectul împrumutat, ajutaţi-i să îndrepte lucrurile, cum ar fi să câştige bani

ca să înlocuiască obiectul sau să se străduiască din răsputeri să repare daunele făcute.

În cazul în care copiii voştri au uitat să înapoieze obiectul împrumutat, un timp li se va interzice să mai împrumute orice obiect. Poate că pot îndrepta lucrurile lăsându-l pe cel care a împrumutat să împrumute la rândul lui de la ei orice obiect şi-ar dori. Ba chiar li se poate cere să plătească o mică taxă în bani sau activităţi.

Soluţii de direcţionare spre interior

Trebuie să aveţi reguli clare în familie cu privire la acest lucru. Mai întâi, să nu existe niciun „împrumut" fără să se ceară voie. În al doilea rând, cât timp obiectele sunt în grija celui care împrumută, el este răspunzător pentru orice s-ar întâmpla obiectelor împrumutate, neţinându-se cont de nicio „circumstanţă vitregă" (justificări jalnice). În al treilea rând, trebuie stabilit un acord reciproc asupra datei la care trebuie înapoiat obiectul împrumutat.

Folosiţi tehnica întrebărilor: „Care sunt regulile noastre privind împrumutul?", „Ce trebuie să faci ca lucrurile să meargă iarăşi bine între tine şi sora ta?", „Cum te-ai simţi dacă cineva ar împrumuta ceva de la tine fără să-ţi ceară încuviinţarea?".

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Văd că ai împrumutat bicicleta lui Tommy fără ca el să ştie. Cred c-o să fie foarte supărat când o să afle".

Nu vă implicaţi niciodată în incidentele generate de împrumuturile între copiii voştri şi între ei şi prieteni. Lăsaţi-i să găsească modalităţi de rezolvare a conflictelor prin ei înşişi. Dacă nu-şi vor mai căpăta înapoi obiectul împrumutat, vor învăţa să nu mai dea nimic cu împrumut acelei persoane, iar acea persoană învaţă că, pentru a câştiga încrederea cuiva, trebuie să se dovedească demnă de ea.

ÎNCĂLCAREA PROMISIUNILOR

Ce îi îndeamnă

Copiii fac promisiuni pe care nu intenţionează să le respecte pentru a-i manipula şi mitui pe ceilalţi, silindu-i să acţioneze după

vrerea lor. Alţii îşi schimbă pur şi simplu opiniile. Iar alţii... ei bine, ar putea fi politicieni în formare!

Consecinţe logice

Rolul vostru este să-i ajutaţi pe copiii voştri să-şi păstreze integritatea, iar această trăsătură de caracter înseamnă să vă asiguraţi că se ţin de promisiuni. Multe înţelegeri vor fi încălcate fără ca măcar voi să aflaţi, dar nu vă faceţi griji, cei pe care copiii voştri i-au dezamăgit îşi vor lua revanşa. În această privinţă, lumea exterioară este de-a dreptul brutală. Prietenii îi vor îndepărta, vor avea probleme când se va pune problema câştigării încrederii altora, iar cei pe care i-au trădat nu vor avea nici cel mai mic regret atunci când vor compromite propria integritate într-o asemenea relaţie. Realitatea muşcă.

Soluţii de direcţionare spre interior

Dacă aveţi circumstanţe atenuante pentru a încălca o promisiune sau un angajament faţă de copiii voştri, cereţi-le scuze şi explicaţi-le în amănunt situaţia. Faceţi-i să înţeleagă cât de important este pentru voi să vă ţineţi de promisiuni şi că sunteţi dezamăgiţi că nu v-aţi putut ţine de cuvânt.

Învăţaţi-i pe copiii voştri cum să obţină ceea ce doresc (sau cel puţin *să încerce*) fără să recurgă la tactici manipulatoare, cum ar fi încălcarea promisiunilor.

Faceţi din neîncălcarea unei promisiuni o parte a identităţii familiei voastre, făcând aserţiuni de genul: „În familia noastră, noi ne ţinem de cuvânt".

Folosiţi întrebările: „Ce te-a făcut să nu te ţii de cuvânt?", „Ce crezi că va gândi Taylor despre tine?", „Crezi că va mai avea încredere în tine pe viitor?".

Folosiţi descrieri imparţiale: „Credeam că ai înapoiat surorii tale jucăria aceea. S-a simţit foarte dezamăgită când nu ai respectat promisiunea făcută".

Faceţi aprecieri când *se ţin* de promisiuni: „Văd că ţi-ai respectat cuvântul şi l-ai ajutat pe Jimmy la matematică. Ştiu că ţi-a fost greu, pentru că aveai şi antrenament la fotbal. Cred că lui Jimmy îi place să aibă un prieten ca tine pe care să se bazeze".

Ce îi îndeamnă

Unele reguli nu sunt negociabile indiferent de circumstanţe. Printre acestea se află şi majoritatea regulilor de siguranţă. Iată câteva: să plece de lângă noi când ne aflăm în spaţiul public, să alerge pe stradă sau prin parcare, să se joace cu chibriturile şi, da, chiar clasicul „să bage un cuţit în prăjitorul de pâine". Unii copii încalcă aceste reguli întrucât uită sau nu înţeleg sensul din spatele lor sau pur şi simplu vor să ne enerveze!

Consecinţe logice

În cazul în care copiii voştri încalcă o regulă de siguranţă în afara casei, duceţi-i numaidecât acasă. Spuneţi ceva în genul: „Mi-e teamă că o să păţeşti ceva din cauza alegerii greşite pe care ai făcut-o. O să mergem iarăşi când o să consider că vei alege să fii în siguranţă".

În cazul în care copiii voştri se joacă cu chibrituri, luaţi-le. Dacă sunt prea curioşi, puneţi-i în cada plină cu apă şi lăsaţi-i să aprindă chibrituri sub supravegherea voastră până se satură.

Soluţii de direcţionare spre interior

Alcătuiţi o listă de reguli de siguranţă pe care vreţi să le respecte copiii voştri. Explicaţi-le pe fiecare în parte cu logica ei. Folosiţi întrebările: „Care este regula noastră despre joaca cu artificiile?", „Ce ar trebui să faci ca să fii în siguranţă?".

Oferiţi alegeri: „Când vei face alegeri mai bune cu briceagul pentru tabără, ţi-l voi înapoia", „După ce îţi vei pune centura, vom putea pleca".

Încercaţi tehnica vorbirii laconice: „Erik... casca de protecţie".

Nu folosiţi tactici de înspăimântare. Citindu-le ştirile îngrozitoare de pe prima pagină a ziarelor referitoare la răpirile de copii îi vor face pe copiii voştri să se teamă şi mai tare de cei din jur. Acest

gen de teamă îi va face să reacţioneze orbeşte la ameninţările exterioare, aparente sau reale. De pildă, spuneţi: „Dacă pleci de lângă mama în magazin, nu o să fii în siguranţă", în loc să-i terorizaţi descriindu-le ce li s-ar putea întâmpla. Din aceleaşi motive, nu-i faceţi să se teamă de alţii spunându-le să nu vorbească cu străini. Oricum, uneori chiar cei pe care-i cunosc le fac viaţa grea. Eu le spun copiilor să nu meargă nicăieri cu nimeni decât dacă au aprobarea mea personală, chiar dacă este vorba să meargă în parc cu unchiul Larry.

ÎNJURĂTURI ŞI ALTE FORME DE LIMBAJ INADECVAT

Ce îi îndeamnă

Unii copii rostesc obscenităţi pentru că le-au auzit la alţii sau pentru că vor să pară maturi şi duri. Alţii le folosesc pentru a-şi exprima supărarea sau pentru a obţine ajutorul nostru.

Consecinţe logice

În cazul în care copiii voştri înjură, cereţi-le să părăsească încăperea şi să se întoarcă doar atunci când vor putea să-şi exprime nemulţumirile prin cuvinte acceptabile. În cazul în care copiii voştri sunt mici şi nu înţeleg sensul cuvintelor rostite, spuneţi-le: „În familia noastră, noi nu folosim astfel de cuvinte".

Trebuie să cereţi copiilor voştri să îndrepte lucrurile cu cel împotriva căruia au fost rostite ocările.

Soluţii de direcţionare spre interior

Atunci când copiii voştri rostesc înjurături, nu vă arătaţi niciodată surprinşi. Poate asta e tocmai reacţia exterioară pe care o urmăresc. Dacă vă scapă vreo ocară, exprimaţi-vă părerea de rău faţă de ei.

Oferiţi alegeri: „Când vei fi în stare să foloseşti un limbaj potrivit, te poţi întoarce să te joci cu prietenii tăi".

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Observ că înjuri mai mult de când eşti prieten cu Richard", „Înjurătura este o modalitate lipsită de respect în a-i trata pe ceilalţi".

Luaţi cunoştinţă de sentimentele copiilor voştri dacă furia sau frustrarea îi silesc să înjure: „Ştiu cât de furios eşti că echipa ta a pierdut meciul, dar mi-ar plăcea să-ţi exprimi sentimentele fără să foloseşti un limbaj urât". Ajutaţi-vă copii să găsească cuvinte potrivite. Recurgeţi la interpretarea de roluri ori de câte ori apar situaţii care i-ar putea determina să înjure.

Întrebaţi-i pe copiii voştri dacă disting sensul din spatele limbajului urât. Discutaţi cu ei despre cum aceste cuvinte urâte îi pot afecta pe ceilalţi, mai ales cele cu conotaţii sexuale sau rasiale. Au nevoie de această informaţie pentru a-şi forma cel mai eficient dialog interior atunci când e vorba de a lua decizii privitoare la limbaj.

ÎNTRERUPEREA

Ce îi îndeamnă

Copiii îi întrerup pe ceilalţi pentru că nu au învăţat să fie răbdători, vor să atragă atenţia, îşi simt ameninţată importanţa atunci când ne concentrăm pe altcineva şi, să fim sinceri, de multe ori le permitem să facă asta!

Consecinţe logice

În cazul în care copiii voştri întrerup, spuneţi-le să plece din cameră până ce veţi termina de vorbit. Scoateţi-i chiar voi din încăpere dacă e nevoie, după care încuiaţi uşa până vă terminaţi conversaţia.

Soluţii de direcţionare spre interior

Anunţaţi-i dinainte dacă aveţi o convorbire telefonică importantă şi întrebaţi-i ce îşi propun să facă în timpul acesta. Această pregătire îi ajută să cugete în sine cum să-şi controleze reflexul „urgenţei de a întrerupe".

Interpretaţi roluri despre întreruperi cu copiii voştri. Cereţi-le să vorbească despre cum a fost ziua lor şi, în timpul acesta, vorbiţi-le despre cum a fost a voastră. O să tremure de nervi! Apoi întrebaţi-i dacă le-a fost greu să se concentreze la ceea ce spuneau în vreme ce voi vorbeaţi.

Oferiți-le alegeri: „După ce termin conversația asta, o să-ți acord atenția deplină".

Folosiți întrebările: „Care sunt regulile noastre în privința întreruperilor?", „Cum crezi că mă simt eu?", „Cum crezi că se simte persoana cu care vorbesc?".

Folosiți descrieri imparțiale și oferiți informații: „Este nepoliticos să întrerupi. E dificil să vorbești și să asculți în același timp". Dacă nu vă întrerup, spuneți-le: „De data asta, când am vorbit la telefon, nu m-ai mai întrerupt, așa că am reușit să pun repede lucrurile la punct. Acum avem timp să mergem în parc la un picnic".

ÎNVINOVĂȚIREA ALTORA

Ce îi îndeamnă

Mulți copii nu vor să apară necorespunzător în fața altora. Și, cu siguranță, nu vor să fie ridiculizați, criticați sau pedepsiți pentru greșelile lor.

Consecințe logice

Înainte de orice, nu vă îndemnați copiii să mintă. Mai multe despre asta găsiți în secțiunea **Minciuna.** Dacă bănuiți că au făcut ceva rău, determinați-i să rezolve problema sau să o îndrepte într-un fel sau altul. De pildă, dacă găsiți un perete din casă sau din afară acoperit cu vopsea, dați fiecărui copil o găleată cu detergent și o perie, spunându-le: „E treaba voastră". Chiar dacă și cei nevinovați va trebui să pună osul la treabă, își vor dezvolta mușchii. Cu alte cuvinte: „N-o să le facă rău".

Faceți-i pe copii să menajeze sentimentele celor pe care i-au învinuit pe nedrept pentru greșelile lor.

Soluții de direcționare spre interior

În cazul în care copiii voștri nu acceptă vina pentru o greșeală făcută de ei, spuneți-le pe un ton ferm că nu v-ați născut ieri.

Vorbindu-le direct îi opriți în încercarea de a-și găsi justificări care, mai târziu ar putea duce la autoamăgire.

Folosiți descrieri imparțiale și oferiți informații: „În familia noastră noi ne asumăm răspunderea faptelor noastre", „Îmi amintesc că i-ai promis lui Josh că, săptămâna asta, vei distribui tu ziarele în locul lui".

Furnizați alternative: „Când vei putea accepta că tu răspunzi pentru faptele tale, atunci ți se vor da privilegiile care țin de un nivel mai ridicat de maturitate".

Ajutați-i pe copii să-și dezvolte dialogul interior de care au nevoie pentru a evita proiectarea vinii. Tehnica întrebărilor este perfectă pentru acest lucru: „I-ai promis lui Josh că vei distribui tu, săptămâna asta, ziarele?", „Ce crezi că te-a îndemnat să arunci vina pe el că nu a rezolvat treaba de astăzi?", „Tu cum te simți când cineva îți aduce acuzații false?", „Ce poți face ca să îndrepți lucrurile?".

Copiii voștri trebuie să știe că e normal să facă greșeli, dar că, odată făcute, va trebui să se concentreze imediat asupra unei soluții, și nu să găsească pe cineva pe care să arunce vina.

Recunoașteți-vă propriile greșeli și cusururi în fața copiilor. Nu-i puteți face să devină responsabili de acțiunile lor dacă voi nu răspundeți pentru ale voastre. Și procedând în acest fel îi veți face să se simtă mult mai liniștiți în dialogul lor interior pe tema greșelilor făcute.

Aduceți în discuție acele timpuri când copiii voștri și-au arătat simțul de răspundere: „Mary, pun rămășag că ai fost foarte mândră atunci când ți-ai recunoscut greșeala și ai găsit calea de a îndrepta lucrurile. Nu cunosc mulți adulți care ar fi procedat așa". (Din păcate, este și adevărat!)

Dați copiilor voștri sarcini pe măsura vârstei, pentru care să poată răspunde. Dacă dau greș, subliniați tot ceea ce au făcut bine, în ciuda rezultatului final, călăuziți-i în îndreptarea greșelilor făcute și încurajați-i să continue! Copiii care învață să-și revină după un eșec sunt, în general, indivizi cu un înalt simț de răspundere.

ISTERICALE (FIZICE ȘI VERBALE)

Ce îi îndeamnă

Istericalele! Coşmarul părinţilor! Atunci când copiii noştri sunt cuprinşi de ele, ne simţim neputincioşi, de parcă am urmări o erupţie a vulcanului Krakatoa. Iar ei ne simt frica. O miros, oameni buni!

Sunt un milion de motive pentru care copiii intră în criză. Unii nu au deprinderile necesare ca să-şi exprime verbal frustrarea, dezamăgirea, furia şi dorinţele, alţii vor atenţie, unii vor răzbunare, alţii vor s-o ţină pe a lor, în vreme ce alţii pur şi simplu nu ştiu să procedeze altfel.

Consecințe logice

Nu cedaţi niciodată în faţa istericalelor unui copil. Păstraţi-vă atitudinea indiferentă de „rezolvă-ţi singur problema, amice".

Aşteptaţi în linişte până renunţă sau luaţi-l pe sus (ori duceţi-l de mână) în altă încăpere fără să scoateţi un cuvânt. Cu cât mai puţine cuvinte, cu atât de mai bine. În cazul în care copilul vostru îşi manifestă istericalele în public, duceţi-l acasă.

Soluții de direcționare spre interior

Nu-i pisălogiţi, nu-i implorați, nu-i mituiţi, nu-i lămuriţi, nu-i îmbrobodiţi şi nu-i ameninţaţi când copiii au istericale, căci se va încetăţeni şi mai mult drept o reacţie direcţionată din exterior. Lăsaţi-i pur şi simplu singuri.

E normal să luăm în considerare sentimentele lor: „Ştiu cât de furios eşti, şi e normal să fii aşa. O să te ţin aici până te linişteşti".

Oferiţi alegeri: „E normal să fii supărat. Poţi însă fie să-ţi exprimi supărarea într-un mod calm şi acceptabil, fie să stai cu istericalele tale în camera ta".

Folosiţi întrebările *după ce* se termină cu istericalele, de preferat *la mult timp* după: „Astăzi te-am văzut supărat în magazin. Ai obţinut ce ai vrut cu purtarea ta?".

Interpretaţi roluri privind orice situaţie care a cauzat istericalele. Copilul vostru trebuie să joace atât rolul celui cu istericale, cât şi pe cel al celui care le suportă.

LĂUDĂROȘENIA

Ce îi îndeamnă

Copiii se laudă ca să încerce să-i convingă pe ceilalţi că sunt mai buni decât cred ei că sunt. Într-un fel sau altul, respectul lor de sine a suferit o deteriorare în trecut, iar copiii se străduiesc să-l refacă.

Consecințe logice

Atunci când copiii voştri apelează la lăudăroşenie, vor suferi toate consecinţele pe care le merită din partea celor faţă de care se manifestă astfel. Totuşi, spuneţi-le cum ar putea reacţiona cei mai mulţi, ca să ştie de la început că prietenii lor îşi vor da ochii peste cap şi vor spăla putina.

Soluții de direcționare spre interior

Învăţaţi-vă copiii să găsească modalităţi pentru a se autoevalua şi a descoperi *propria* încredere în sine. În cele din urmă, aceste reflecţii pot fi înglobate în dialogul lor interior.

Puneţi-le copiilor întrebări pentru a le stimula dialogul interior: „Ce simţi tu când îl auzi pe altul cum se laudă? Nu găseşti că e supărător?".

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Johnny părea stânjenit când îi povesteai despre premiile de la karate pe care le-ai câştigat. Cred că nu s-a simţit confortabil", „În familia noastră, noi încercăm să-i facem pe prieteni să se simtă bine aşa cum sunt, şi nu să le demonstrăm că noi suntem mai buni".

Închipuiţi scenarii de lăudăroşenie în care să interpretaţi roluri, mai întâi lăudărosul sunteţi voi, apoi copiii. Acest lucru le va dezvolta dialogul interior în această problemă.

LENEA

Ce îi îndeamnă

Copiii manifestă lene pentru că vor să ne amestece într-o luptă pentru putere, pentru că vor atenţie, pentru că vor să scape de ceva sau pentru că sunt obişnuiţi să ia totul de-a gata.

Consecinţe logice

Lăsaţi-i pe copiii să suporte consecinţele fireşti ale lenei. Dacă nu dau lucrurile la spălat, vor purta haine murdare, lipicioase, cu care nu vor fi lăsaţi să iasă din casă. Dacă nu-şi fac curat în odaie, vor fi lăsaţi să-şi caute cu disperare lucrurile de care au nevoie.

În cazul în care copiii voştri nu-şi aduc contribuţia la acţiuni comune, cum ar fi spălatul vaselor, siliţi-i să facă singuri toată treaba.

Soluţii de direcţionare spre interior

Oferiţi copiilor voştri încă de timpuriu o sumedenie de responsabilităţi potrivite pentru vârsta lor. Nu faceţi voi treaba pe care copiii voştri refuză s-o facă din lene. Siliţi-i s-o termine înainte să se apuce de altceva. Arătaţi-le cum pot face amuzantă până şi cea mai monotonă treabă.

Faceţi-i să ştie că familia are nevoie de-adevăratelea de aportul lor la treburile casei: „Te rog să pui masa ca să mâncăm. Eu sunt ocupată cu sosul, aşa că mi-ai fi de mare ajutor". Apoi, spuneţi-le că le sunteţi recunoscătoare pentru efortul depus.

Furnizaţi informaţii: „Munca îl face pe om să se simtă mulţumit şi realizat", „Dacă nu contribui la treburile zilnice ale familiei, ai putea să te simţi fără folos, plus că i-ai irita pe ceilalţi membri".

Faceţi observaţii atunci când au făcut ceva ce nu voiau să facă: „Ia te uită ce frumos ai tuns gazonul! E totul uniform!".

LIPSA DE RESPECT

Ce îi îndeamnă

Copiii nu sunt respectuoşi uneori pentru că vor să-şi testeze limitele şi să vadă câtă influenţă au asupra noastră. Alteori se manifestă aşa pentru că noi înşine dăm dovadă de lipsă de respect prin comportamentul nostru. Alţii îl folosesc drept o modalitate de a se revolta împotriva părinţilor care exercită un control excesiv. Iar alţii o fac pur şi simplu pentru că le-am permis în dăţile anterioare.

Consecinţe logice

Când copiii voştri vă răspund, se poartă nerespectuos sau arată orice altă formă de impolitețe în comportamentul lor, nu-i lăsaţi să scape nepedepsiţi. Spuneţi ceva în genul: „Nu voi sta să ascult cuvintele tale lipsite de respect. Trebuie să părăseşti camera şi să revii atunci când vei vorbi frumos".

Învăţaţi-i să-şi îndrepte comportamentul rudimentar.

Soluţii de direcţionare spre interior

Reformulaţi aserţiunile lor lipsite de respect, ca în exemplul de mai jos:

Richard: *Urăsc faptul că nu mă laşi să mă joc afară până târziu.*
Mama: *„Nu pot să mă joc afară până târziu? Bine, mamă, mulţumesc oricum."*

Încercaţi să folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Am remarcat că nu i-ai răspuns doamnei Hardin când te-a întrebat cum o mai duci. Părea jignită de lipsa ta de respect".

Oferiţi alegeri: „Ori vei arăta respect părinţilor lui Tommy, ori nu te vei mai juca acolo", „Când vei învăţa să fii respectuos cu bibliotecara, atunci te vei putea întoarce la bibliotecă".

Ce îi îndeamnă

Unii copii arată o lipsă de politeţe elementară pentru că nu au fost educaţi în spiritul codului bunelor maniere, unii sunt expuşi unor modele de manifestări grosolane, iar alţii pur şi simplu uită cum să se comporte.

Consecinţe logice

În cazul în care copiii voştri nu spun „te rog", nu vor primi ceea ce cer. Dacă uită să spună „mulţumesc", luaţi-le obiectul pentru care trebuia să mulţumească până ce vor proceda în consecinţă. Dacă au maniere proaste la masă, spuneţi-le să plece de la masă până când vor accepta să se comporte civilizat.

Dacă manifestă o lipsă de maniere flagrantă şi intenţionată, cereţi-le să plece din încăpere până când vor putea fi mai politicoşi.

Soluţii de direcţionare spre interior

Pregătiţi o listă cu bune maniere pe care vreţi să le urmeze copiii voştri şi agăţaţi-o într-un loc accesibil. Faceţi-i să înţeleagă de ce fiecare dintre aceste maniere are importanţa ei.

Dacă uită să spună „te rog" sau „mulţumesc", spune-ţi-o cu voce tare: „Mulţumesc că m-ai ajutat la tema pentru acasă, tată". Repetaţi fraza până ce o vor spune şi ei.

Faceţi din bunele maniere o trăsătură a identităţii familiei.

Încercaţi să folosiţi umorul: dacă aveţi de educat o turmă de necivilizaţi, folosiţi cele mai rele maniere şi vedeţi în ce mod îi afectează: sorbiţi supa, întrerupeţi, împingeţi-i ca să ajungeţi la castronul cu salată, mâncaţi cu degetele şi, da, chiar puteţi să strănutaţi peste farfuria lor şi să vă scobiţi în nas. Vremurile extreme cer măsuri extreme.

Folosiţi întrebările, descrierile imparţiale şi informaţiile: „Am observat că ai uitat să te prezinţi când domnul Thomas ţi-a vorbit. Manierele reprezintă un mod important de a-ţi manifesta respectul. Cum crezi că s-a simţit?", „Cum crezi că te-ai simţi dacă cineva cu care vorbesc nu se deranjează să ţi se prezinte?".

Ce îi îndeamnă

Copiii învaţă să manipuleze atunci când cedăm pretenţiilor lor, ori când fructifică dezacordul dintre părinţi. Metode: „intrarea pe sub piele", milogeala, miorlăiala sau tremurul buzei inferioare. Unii manipulează ca să caute să se răzbune, iar alţii ne vor manipula atunci când pretenţiile lor sunt respinse în mod constant, fără niciun motiv.

Consecinţe logice

Asiguraţi-i că orice ar încerca să obţină prin manipulare nu vor avea succes – tocmai *datorită* manipulării.

Soluţii de direcţionare spre interior

Nu cedaţi niciodată pretenţiilor unui copil care manipulează.

Verificaţi-vă modul de a face educaţie. Spuneţi „Nu" doar pentru a domina, a controla sau a vă exercita autoritatea? Dacă este aşa, chiar voi sunteţi cei care daţi curs direcţionării din exterior şi manipulării.

Replicaţi la aserţiunile manipulatoare ale copiilor voştri, folosind un limbaj mai direct. Atunci când ei spun: „Mama lui Tommy e aşa de bună! I-a luat role noi. Ce băiat norocos", le puteţi răspunde: „Mamă, poţi să-mi iei şi mie nişte role noi?" Faceţi-i să înţeleagă faptul că e bine să fii direct şi că cel mai rău lucru care se poate întâmpla este să spuneţi „nu", în vreme ce strategia lor manipulatoare înseamnă în mod cert neîndeplinirea dorinţei.

Folosiţi întrebările: „Ce încerci să spui tu *de fapt?*".

Oferiţi informaţii: „Îţi trebuie curaj ca să fii un om direct, dar îi şi ajută pe oameni să aibă încredere în tine", „Dacă îi dezamăgeşti pe oameni, îşi vor pierde încrederea în tine".

Folosiţi descrieri imparţiale: „Nu eşti direct cu mine. Îmi place când suntem deschişi unul faţă de celălalt".

Încercaţi să oferiţi alegeri: „Ori eşti sincer şi deschis cu mine, ori îmi poţi vorbi doar atunci când vei fi aşa".

Arătaţi-le copiilor voştri că sunteţi mai dispuşi să-i ajutaţi să-şi atingă scopurile atunci când îşi exprimă dorinţele cu sinceritate.

În cazul în care copiii voştri vă cer ceva ce deja celălalt părinte a refuzat, spuneţi ceva în genul: „Asta este între tine şi tatăl tău. Pe mine nu mă amesteca". Dacă, să spunem, le ziceţi copiilor să se spele pe dinţi, iar ei vă răspund: „Tata ne-a spus că sâmbetele nu e nevoie să ne spălăm pe dinţi", replicaţi-le: „Acum eu răspund de asta, nu tatăl vostru". Dacă aveţi dezacorduri în privinţa educării copilului, nu discutaţi asta în faţa celor mici şi nici nu sabotaţi autoritatea celuilalt părinte în vreun fel. Copiii se pot adapta cu uşurinţă concepţiilor şi stilurilor diferite de educaţie ale părinţilor. De fapt, este bine pentru ei să realizeze că oamenii au opinii diferite despre o mulţime de lucruri şi este şi normal să fie aşa.

MATURIZARE PRECOCE (FARD, ÎMBRĂCĂMINTE, ÎNTÂLNIRI, SEX ETC.)

Ce îi îndeamnă

Copiii nu vor să fie consideraţi „micuţi". Fardându-se, având un (o) iubit(ă), îmbrăcându-se seducător şi aşa mai departe ei îşi revendică un statut printre cei de-o vârstă cu ei.

Consecinţe logice

Impuneţi reguli de bază în ceea ce priveşte îmbrăcămintea şi comportamentul specifice fiecărei vârste. Apoi, nu vă abateţi de la ele. Fără întâlniri amoroase înainte de cincisprezece ani, niciun fard înainte de treisprezece ani etc.

În cazul în care copiii voştri încalcă aceste reguli, interziceţi-le folosirea fardului dacă îl folosesc. Dacă au un (o) iubit(ă) atunci când sunt prea necopţi, fixaţi-le de timpuriu un program strict, o perioadă suspendaţi-le participarea la petreceri, luaţi-le telefonul şi aşa mai departe.

Soluţii de direcţionare spre interior

Spuneţi-le copiilor voştri că e normal ca, până la o anumită vârstă, să fii copil. Eu îi fac pe copiii mei să înţeleagă ce calităţi minunate au copiii (expresivitatea, sinceritatea şi optimismul ş.a.) şi cât m-aş bucura să le văd la mulţi adulţi.

Nu-i forţaţi! Copiii se vor maturiza îndeajuns de repede. Îi văd pe părinţi încurajându-şi copiii de clasa a IV-a să-şi aleagă partenere(i) de dans. Ce-o fi în capul lor? Iar comentarii aparent nevinovate de genul: „Pari o domnişoară în rochia asta, Sally" îi fac pe copiii voştri să considere prioritară maturizarea pentru a vă câştiga aprobarea.

Faceţi-i pe copii să înţeleagă că este o greşeală să-ţi exerciţi atracţia fizică înainte să fii apt pentru sex. Spuneţi-le că accentul puternic pus pe sex în cultura noastră nu se referă la dragoste, ci la putere, imagine şi dominare.

Examinaţi-vă propriile reguli. Aţi fost prea stricţi cu limitele impuse? (Şi aici mă gândesc că, dacă ar fi ca soţul meu să o ţină pe a lui, le va interzice fiicelor noastre să aibă o întâlnire amoroasă înainte să împlinească treizeci şi cinci de ani!) Ţineţi minte, regulile trebuie să aibă un sens, astfel încât copiii să le poate interioriza şi respecta.

Vorbiţi deschis cu copiii voştri despre sexualitate. Şi voi doriţi ca ei să fie complet liberi în discutarea acestui subiect. Ar putea fi nevoie să le explicaţi raţiunea sexuală a anumitor genuri de fard şi îmbrăcăminte. Odată ce o fată de unsprezece ani a învăţat ce înseamnă obraji boiţi în roşu, va socoti probabil că este ceva vulgar şi se va delăsa de aşa ceva ca de un cartof fierbinte.

Dacă regula voastră prevede că sexul are loc după căsătorie, nu le toleraţi lipsa de răspundere sexuală cumpărându-le prezervative sau silindu-i să ia pastile anticoncepţionale „pentru orice eventualitate" atunci când au cincisprezece ani. Dacă este interzis, rămâne interzis!

Vorbiţi-le despre experienţele voastre nereuşite în încercarea de a vă maturiza prea curând, prezentându-le regretele. Copiii pot învăţa foarte mult din experienţele altora, fără să aibă pretenţia că au reinventat roata.

Folosiţi întrebările: „Ce crezi că se va întâmpla cu încrederea care există între noi două dacă foloseşti ruj de buze deşi ţi-am interzis?",

„Fac eu ceva anume care te împiedică să vorbeşti despre regulile privind acest lucru?“, „Ce ai de gând să faci ca să mă ajuţi să-mi recapăt încrederea în tine?“.

Folosiţi alegerile. Dacă au prieteni care îi îndeamnă să facă lucruri neconforme nivelului lor de maturizare, interziceţi-le să se mai vadă cu ei: „Dacă nu poţi să faci alegeri mai bune atunci când eşti cu Lisa, nu te mai pot lăsa să te vezi cu ea“.

MERCANTILISM ŞI CONSUM

Vezi **Pretenţii** (la a avea lucruri, la toleranţă şi cu caracter imediat).

MERG ÎN ALTĂ PARTE DECÂT SPUN

Ce îi îndeamnă

Adolescenţii cu deosebire cred că sunt mai maturi decât cred părinţii lor că sunt şi simt nevoia să mintă pentru a fi capabili să-şi extindă responsabilităţile şi privilegiile pe teritorii neexplorate. Deşi, alteori, e ca să facă un lucru rău.

Consecinţe logice

În cazul în care copiii voştri merg în altă parte decât acolo unde vă spun vouă, o perioadă trebuie să li se interzică orice ieşire, până când vă recâştigă încrederea.

Soluţii de direcţionare spre interior

Nu vă pedepsiţi niciodată copiii când vă spun adevărul, pentru că altfel vor învăţa că adevărul poate să fie dureros şi trebuie evitat cu orice preţ. Îi transformaţi în copii foarte ascunşi. Nu-i controlaţi în mod excesiv. Copiii au nevoie de libertatea de a face boroboaţe şi de a nu fi perfecţi dacă dorim să devină dispuşi să-şi recunoască propriile greşeli atât din interior, cât şi din exterior.

Folosiţi întrebările: „Fac eu ceva care te împiedică să-mi spui unde te duci de fapt?“.

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Am aflat că ai fost în toiul nopţii să-ţi iei o îngheţată, în loc să rămâi acasă la Josh, aşa cum mi-ai promis. În zona aceea este periculos să circuli noaptea. Tu şi cu Josh aţi fi putut să păţiţi ceva“, „Dacă minţi, oamenilor le va veni greu să te creadă“, „Ca să spui adevărul nu numai că-ţi trebuie curaj, dar îţi şi oferă un sentiment de eliberare şi de uşurare“.

Oferiţi alegeri: „Atunci când îmi vei demonstra că pot să am încredere în tine, îţi vei recăpăta unele dintre privilegii înapoi“.

MILOGEALA

Ce îi îndeamnă

Unii copii ştiu că, dacă se milogesc îndeajuns şi pe o voce care s-o facă pe pisică să se lase de meserie, vor obţine ceea ce vor.

Consecinţe logice

Este important să nu luaţi de bună insistenţa cu care se milogesc de voi copiii voştri. „Asta este“ ar trebui să fie atitudinea voastră. Multe consecinţe vor funcţiona bine. De pildă, dacă cel mic se milogeşte să mergeţi în parc după ce le-aţi spus că aveţi o întâlnire importantă, adio mers în parc pentru o săptămână!

Ajută şi să-i îndepărtaţi din încăperea în care vă aflaţi. Nu trebuie să le suportaţi milogeala. Pot fi supărători „la ei acasă“.

Dacă le oferiţi ceva, iar ei se milogesc pentru ceva mai bun, prima ofertă cade şi nu mai primesc nimic.

Soluţii de direcţionare spre interior

Dacă nu este evident, oferiţi-le o explicaţie pentru a le motiva de ce nu le îndepliniţi rugăminţile. Această informaţie este importantă pentru ei pentru a da naştere în viitor unui dialog interior foarte necesar.

Folosirea întrebărilor îi poate ajuta să-şi dezvolte dialogul interior: „Care sunt regulile care ţin de milogeală?“, „De ce crezi că avem regulile astea?“, „Cum vei proceda data viitoare?“.

Folosiți descrieri imparțiale și oferiți informații: „În familia noastră, milogeala nu este modul prin care se poate obține ceva".

Folosiți alternative: „Când te vei opri din milogeală, o să fiu atentă la oricare alt mod rațional de a te ruga pentru a obține ceea ce dorești".

Folosiți umorul: „Oho, parcă aud sirena poliției" (imitați sirena de la mașina poliției – nu vă faceți griji, o să reușiți s-o imitați bine cu timpul –, după care spuneți pe un ton serios și autoritar:) „Trage pe dreapta, domnișoară! Vecinii ne-au raportat că ai violat articolul 246 din codul penal, care se referă la milogeală insistentă. Îți cunoști drepturile?".

MINCIUNA

Ce îi îndeamnă

Copiii mint ca să scape de repercusiuni, dezaprobare, respingere, ridicol sau rușine. Unii se simt prinși în capcană sau amenințați, unii nu vor să-i dezamăgească pe alții cu alegerile lor greșite, iar alții nu vor să rănească sentimentele celor pe care-i iubesc.

Consecințe logice

În cazul în care copiii voștri spun în mod vădit o minciună, lăsați-i să afle că nu cădeți în plasa lor. Spuneți ceva în genul: „Nu mă poți păcăli. Rezolvă-ți numaidecât problema".

Soluții de direcționare spre interior

Nu vă puneți niciodată copiii în situații în care nu au altă șansă decât să mintă. De pildă, dacă vă găsiți cei doi copii lângă un perete mâzgălit cu creioane colorate, nu întrebați: „Cine a făcut asta?". Vreau să spun, chiar vă așteptați să iasă unul dintre ei în față și să-și proclame vinovăția? Nu prea *cred!* Așa că implicați-i pe *amândoi*, spunându-le: „Vreau ca amândoi să luați o găleată cu apă și un burete și să curățați imediat peretele". Procedând astfel, îi învățați să se

concentreze pe soluție, și nu pe vină. Dacă cel „nevinovat" protestează, spuneți-i că ar trebui să-l ajute pe împricinat să nu intre în belele. Copiii trebuie să învețe să fie răspunzători de grija pentru alții, în loc să ia atitudinea aceea gen „am grijă în primul rând de mine", atât de obișnuită, din păcate, în zilele noastre.

Folosiți sintagma „Am observat" în loc de întrebările care încep cu „Tu ai...?". Ultima variantă servește doar pentru a-i prinde cu minciuna, mai ales atunci când deja cunoașteți răspunsul. Așa că, în loc să întrebați: „Tu ai lăsat gunoiul în casă?", spuneți: „Am observat că gunoiul nu a fost scos afară. Trebuie dus de îndată".

Arătați-le că îi apreciați când spun adevărul.

Folosiți întrebările: „De ce crezi că mint oamenii?", „Ce consecințe poți suporta dacă minți?", „Care este cel mai mare rău care se poate întâmpla dacă spui adevărul?", „Cum te simți atunci când ești mințit de cineva în care ai încredere?".

Folosiți descrieri imparțiale și oferiți informații: „Dacă minți, e dificil să mai fii de încredere", „Nu ai fost cinstit cu mine. Mai gândește-te câteva minute la lucrul acesta și apoi vom discuta din nou cu sinceritate", „Nu cred că cineva ar trebui pedepsit pentru că a spus adevărul".

Faceți din spunerea adevărului o trăsătură a identității familiei voastre: „În familia noastră, noi credem în adevăr".

MOCĂIALĂ ȘI TERGIVERSARE

Ce îi îndeamnă

Deși toți copiii mai uită când și când sau se lasă distrași, mulți se mocăie și tărăgănează lucrurile ca să ne capete atenția, ca să evite eșecul, ca să evite să facă alegeri, ca să-i facă pe părinți să renunțe la controlul lor excesiv sau ca să se răzbune. Este o tactică pasiv-agresivă care le permite să se descurce cu alegerile lor greșite într-un mod necinstit.

Consecințe logice

Lăsați-i pe copiii voștri să sufere consecințele firești care cu siguranță îi vor înțepa de la spate atunci când vor tergiversa lucrurile.

Nu-i scoateţi basma curată dacă au luat „insuficient“ la temele de la şcoală. Nu-i duceţi la şcoală dacă au pierdut autobuzul.

Dacă mocăiala lor vă creează disconfort, siliţi-i să vă plătească în timp: „Nu ai dus gunoiul când te-am rugat şi am fost nevoită să fug cu el când am auzit camionul gunoierilor în faţa casei. Chestia asta mi-a luat cincisprezece minute din timpul meu. Îmi eşti dator un sfert de oră de muncă susţinută“.

Soluții de direcționare spre interior

Arătaţi un dezinteres total faţă de justificările că au pierdut ritmul sau nu au reuşit să termine o treabă. Încredinţarea acestor probleme altora le îngăduie copiilor voştri să se spele pe mâini de ele şi, ca urmare, vor evita să abordeze ţinta din interior.

Urmăriţi îndeaproape însărcinările date copiilor voştri. De pildă, să presupunem că le spuneţi de zece ori la rând să ducă gunoiul, la care de fiecare dată vi se răspunde: „Mai târziu, tată“. Apoi, uitaţi de asta, iar mama nu pridideşte să-l care ea. Tocmai ce le-aţi dovedit că tărăgănarea este un mod eficient de a obţine ceea ce vor!

Folosiţi descrieri imparţiale: „Nu ţi-ai făcut încă tema şi mâine se împlineşte termenul. Sunt convinsă că profesoara o să împartă note proaste pentru temele neterminate“.

Oferiţi alegeri: „După ce îţi termini temele, te poţi duce afară să te joci“.

Folosiţi întrebările: „De ce îţi este greu să-ţi termini tema?“, „Îţi este greu să o începi sau să o termini?“.

NEAJUTORAȚI

Ce îi îndeamnă

Copiii se prefac neajutoraţi pentru că vor să câştige atenţia, vor să controleze sau să manipuleze, vor să se răzbune, vor să scape să facă ceva ce nu vor sau pentru că au nevoie de ajutor.

Consecințe logice

În cazul în care copiii voştri chiar reuşesc s-o facă pe neputincioşii, nu vă lăsaţi prinşi în problema lor. Spuneţi ceva în genul:

„Văd că ai necazuri. Dar tu eşti un băiat isteţ, aşa că pun rămăşag că vei găsi numaidecât o soluţie“.

Lăsaţi-i pe copii să suporte consecinţele: dacă sunt prea „neajutoraţi“ să-şi facă singuri pachetelul cu mâncare pentru şcoală, o să plece fără el. Dacă sunt prea „neajutoraţi“ să-şi găsească hanoracul, vor merge la şcoală ca o îngheţată umană. Dacă sunt prea „neajutoraţi“ să-şi pună pantofii, spuneţi ceva în genul: „După ce îţi pui pantofii, o să mergem în parc. De cât timp ai nevoie pentru asta? Dacă durează mai mult de cinci minute, să-mi mai torn o ceaşcă de cafea“. Asta este!

Soluții de direcționare spre interior

Nu vă pedepsiţi niciodată copiii şi nu-i ridiculizaţi atunci când o fac pe neajutoraţii. Altfel, se vor concentra pe factori externi când va fi să facă alegeri.

Dacă au nevoie cu adevărat de ajutorul vostru, nu-i lăsaţi să rostească acele două cuvinte infame: „Nu pot!“. Faceţi-i să spună ceva în genul: „Vreau să mă ajuţi, te rog“. În acest fel, vor cugeta din interior asupra a ceea ce pot face bine, şi nu a ceea ce nu pot face. Aşa că se vor concentra pe independenţa lor parţială, şi nu pe dependenţa lor completă. Apoi încercaţi să-i determinaţi să execute măcar acele părţi din ţinta urmărită pe care *le pot* stăpâni.

Încurajaţi independenţa la copiii voştri lăsându-i să îndeplinească încă de timpuriu mici sarcini. Nu faceţi în locul lor lucruri pe care ei pot să înveţe să le facă singuri.

Oferiţi-le alegeri: „Când îţi vei găsi jacheta, vei putea merge afară să te joci în zăpadă“, „Dacă o să termini de şters murdăria, o să ai mai mult timp să te joci cu Sally“.

Folosiţi întrebările: „Care sunt regulile noastre în ceea ce priveşte centura de siguranţă?“, „Ieri ai reuşit să faci asta, ce se întâmplă cu tine astăzi?“.

Folosiţi umorul: când se arată neajutoraţi, înmânaţi-le o cârjă sau un pansament. Luaţi-i pe sus şi căraţi-i peste tot. Când vor chicoti, spuneţi-le că vă este milă de micuţa meduză neputincioasă şi nu poţi să nu-i sari în ajutor. (După care, firește, îndemnați-i să încerce din nou să execute sarcina trasată.)

NEASTÂMPĂRUL

Ce îi îndeamnă

Copiilor *le place* să-şi mişte trupurile. La urma urmei, nu le au de mult timp şi încă nu s-au plictisit de „ia să vedem ce poate face ăsta".

Mulţi copii sunt „chinestezici" de la natură. Adică rotiţele dinţate din capul lor se rotesc mai bine atunci când îşi mişcă întreg corpul. De pildă, doi dintre copiii mei trebuie neapărat să se rotească în cerc atunci când le cer să pronunţe cuvinte. Trebuie să iau săptămânal un antiemetic.

Consecinţe logice

Păi, să-i lăsăm să se fâţâie! Ce rău pot să facă? Este un exemplu nimerit pentru concepţia „alegeţi priorităţile". Dacă tu consideri că-ţi distrage atenţia, fie opreşte-te din ce faci şi urmăreşte-i (ceea ce e foarte distractiv), fie încurajează-i să plece în alt loc.

Soluţii de direcţionare spre interior

Faceţi-i pe copiii voştri să înveţe că există un timp şi un loc chiar şi pentru cel mai bun dintre lucruri şi mai învăţaţi-i să fie atenţi la situaţiile când neastâmpărul lor îi poate deranja pe alţii.

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „E normal să fii neastâmpărat cât timp nu-i deranjezi pe ceilalţi", „Neastâmpărul tău pare să-i deranjeze pe cei de la masa alăturată".

Spuneţi-i fratelui care nu este aşa neastâmpărat ceva în genul: „Sally, tu stai aşa de liniştită aici, în restaurant. Cred că cei doi de la masa din stânga îţi sunt recunoscători pentru asta". O să vedeţi cum ceilalţi se potolesc ca prin minune. Şi subliniaţi momentul acela destul de rar în care neastâmpăratul stă calm: „Timmy, ce frumos stai la masă! Se pare că nu o să ne mai certăm dacă te porţi aşa".

NEGATIVISM

Ce îi îndeamnă

Unii copii sunt negativişti prin firea lor. Alţii se iau după modele negative şi cinice. Unii cred că negativismul lor îi face să pară mai duri! Alţi copii sunt aşa pentru că sunt stresaţi, privaţi de somn, deprimaţi şi neîncrezători. Iar alţii sunt negativişti pentru că nu se simt speciali în sânul familiei.

Consecinţe logice

În cazul în care copiii voştri obişnuiesc să manifeste negativism şi pesimism fără un motiv anume, spuneţi-le să părăsească încăperea şi să revină doar când au de spus ceva pozitiv şi constructiv.

Soluţii de direcţionare spre interior

Spuneţi-le copiilor că sunteţi dispuşi să le ascultaţi nemulţumirile, dar trebuie să auziţi uneori şi lucrurile pozitive care au loc în viaţa lor. Învăţaţi-i că viaţa nu le va oferi întotdeauna ceea ce cer, dar felul în care domină ceea ce primesc de la viaţă face toată diferenţa din lume!

Nu vă grăbiţi să rezolvaţi probleme faţă de care copiii voştri se pronunţă negativ. S-ar putea ca remarcile lor dezaprobatoare să fie strategii care să vă determine să le veniţi în ajutor.

Asiguraţi-vă ca toţi copiii voştri să aibă roluri importante în cadrul familiei. Ei au nevoie de o puternică stimă de sine pentru a avea o perspectivă pozitivă asupra vieţii.

Spuneţi-le copiilor să probeze sentimentele pe care le oferă o perspectivă optimistă petrecându-şi câteva ore pentru a vedea ceea ce este bun în oameni şi în situaţiile care-i înconjoară. Această strategie poate fi exact ceea ce au nevoie ca să iasă din depresia lor şi, cu timpul, s-ar putea să interiorizeze foarte bine această poziţie.

Niciodată să nu cicăliţi copiii să fie mai pozitivi. Nu funcţionează. Uneori, este nevoie să-i lăsaţi singuri. Încercaţi alegerile: „Când vei vrea să vorbeşti despre ce te tulbură, eu voi fi aici ca să te ascult".

Folosiţi întrebările: „Ai o poziţie destul de negativistă despre lucruri. Ce crezi că te face să adopţi poziţia asta?“ (Vedeţi cum această întrebare face din poziţia lui propria-i responsabilitate?) „Cum te simţi când gândeşti în felul acesta?“, „Cum te simţi când ai o atitudine mai pozitivă?“.

NERESPECTAREA PROGRAMULUI IMPUS

Ce îi îndeamnă

Copiii nesocotesc programul impus pentru că pierd simţul timpului, sunt îndeajuns de naivi să creadă că li se va accepta asta, se distrează prea bine ca să pună punct, vor să fie trataţi ca persoane mai mature decât sunt în realitate sau vor să se revolte împotriva controlului excesiv.

Consecinţe logice

Indiferent de tipul de program încălcat (folosirea telefonului, ora de întoarcere acasă), va trebui să le scurtaţi timpul dedicat acelei acţiuni cu o oră sau două, pentru o săptămână sau o lună, în funcţie de cât de grav a fost încălcat programul impus. Puteţi depăşi această consecinţă dacă există o justificare rezonabilă sau dacă este pentru prima oară.

Pentru încălcări repetate, luaţi-le privilegiile legate de telefon sau interziceţi-le să mai iasă seara din casă, în funcţie de ce anume tip de program a fost încălcat.

Soluţii de direcţionare spre interior

Nu impuneţi programe prea stricte. Depinde foarte mult şi de cât de responsabili sunt copiii voştri, de locul în care intenţionează să meargă, de gradul de infracţionalitate din zonă şi aşa mai departe.

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Foloseşti telefonul în afara orelor stabilite“.

Folosiţi întrebările: „Până la ce oră ţi s-a permis să foloseşti telefonul?“, „De crezi că avem regula asta?“, „Cât e ceasul acum?“.

Oferiţi alegeri: „Lisa, ori te supui regulilor privind telefonul, ori ţi-l iau din cameră“, „Bob, când vei arăta mai mult respect pentru programul impus pentru telefon, ţi se va da din nou voie să-l foloseşti“.

Folosiţi umorul: lipiţi o poză cu un telefon în chinurile suferinţei (cu limba scoasă, să spunem) de telefonul lor. Acesta va fi semnalul că e momentul să încheie convorbirea.

NESTATORNICIE ŞI LIPSĂ DE RĂSPUNDERE

Ce îi îndeamnă

Copiii care au avut totul făcut de-a gata şi sunt constant salvaţi de consecinţele deciziilor lor greşite devin adulţi lipsiţi de răspundere pe care nu te poţi baza.

Consecinţe logice

În cazul în care copiii voştri nu-şi îndeplinesc responsabilităţile, va trebui să suporte consecinţele. Dacă uită să predea cărţile împrumutate de la bibliotecă, va trebui să plătească amenda din buzunarul propriu. Dacă nu sunt de încredere în treburile cu care i-aţi însărcinat, luaţi-le o parte din privilegii. Spuneţi-le că nivelul privilegiilor trebuie să corespundă cu nivelul de încredere şi simţ de răspundere, ambele legate de nivelul lor de maturizare.

Soluţii de direcţionare spre interior

Nu-i scăpaţi pe copii din situaţiile în care ajung în urma greşelilor lor. Nu-i feriţi de experienţe.

Oferiţi-le de timpuriu copiilor responsabilităţi pe măsura vârstei lor, în loc să faceţi treburile în locul lor. Învăţaţi-i deprinderile de recuperare din eşec, aşa cum am arătat mai sus.

Nu-i pisălogiţi, nu-i ameninţaţi, nu-i etichetaţi şi nu-i pedepsiţi niciodată pe copii atunci când nu-şi îndeplinesc responsabilităţile.

Folosiţi întrebările: „În dimineaţa asta nu ai distribuit ziarele. De ce crezi că trebuie să fii de încredere când îţi asumi responsabilităţi? Crezi că-ţi vei pierde slujba din cauza alegerilor tale greşite?".

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Doamna Jones spune că nu i-ai luat scrisorile de la poştă, aşa cum i-ai promis, cât timp a fost în vacanţă. În familia noastră noi ne ţinem întotdeauna de cuvânt".

Faceţi observaţii atunci când *sunt de nădejde*: „Am observat că ai dus tu casetele în locul meu la magazinul de închiriat. Mi-ai uşurat mult treaba. Îmi place să ştiu că mă pot bizui pe tine".

NOTE PROASTE

Ce îi îndeamnă

În primul rând, nu notele sunt importante aici. Îngrijorător este faptul că ar putea fi un indiciu că cei mici şi-au pierdut entuziasmul pentru învăţătură şi pentru eforturile care sunt cerute. Această problemă poate fi cauzată de mai multe lucruri: depresie, tărăgăneală, metode de învăţare care nu se bucură de apreciere, teama de a fi socotit nesuferit şi teama de eşec.

Consecinţe logice

Copiii nu trebuie pedepsiţi pentru notele proaste decât dacă slaba lor performanţă şcolară este cauzată de alegeri greşite: stă şi vorbeşte la telefon în loc să-şi facă temele, merge la petreceri în loc să studieze etc. Dacă avem acest caz, nu trebuie să li se permită să ia parte la vreuna dintre distracţiile acestea până când nu-şi termină temele pentru şcoală.

Soluţii de direcţionare spre interior

Oferiţi alegeri: „John, dacă-ţi termini temele la timp, vei putea merge la film cu Billy".

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Văd că te uiţi la televizor în loc să scrii rezumatul cărţii. Mă întreb ce se va întâmpla dacă nu-l termini la timp".

Folosiţi tehnica vorbirii laconice: „Bobby... tema la ştiinţe naturale".

Folosiţi umorul: puneţi o hârtie peste manualele de şcoală: „Lăsate singure şi nebăgate în seamă de proprietar. Te rog, joacă-te cu mine".

Folosiţi tehnica întrebărilor: „Tommy, tema trebuie s-o termini săptămâna asta?", „De ce ai avea nevoie ca să eviţi să intri în necazuri dacă nu-ţi faci tema la timp?"

Aflaţi ce fel de învăţare (vizuală, multisenzorială, auditivă, chinestezică) este proprie copilului vostru. Ajutaţi-l „să înveţe cum să înveţe" în propriul lui stil şi oferiţi unele sugestii învăţătorului său cu privire la aceste aspecte.

Învăţaţi-vă de timpuriu copilul cum să se poziţioneze faţă de eşec. Daţi-le mici sarcini pe care, neîndeplinindu-le, să nu însemne o tragedie. Subliniaţi tot ceea ce au făcut bine în această încercare, oricât de neînsemnat ar părea.

Lăsaţi-i pe copii să ştie că îi iubiţi indiferent de notele pe care ei le obţin. Învăţaţi-i că informaţiile şi deprinderile pe care le achiziţionează şi dragostea lor necontenită pentru învăţătură sunt singurele lucruri care contează în ultimă instanţă.

PÂRA

Ce îi îndeamnă

Copiii pârăsc pentru că nu ştiu cum să-şi rezolve singuri problemele, vor atenţie sau pentru că simt că trebuie să submineze pe altcineva ca să ne îmbunătăţim aprecierea noastră despre ei. Factor decisiv: dacă încercăm să reparăm meteahna aceasta, o vom amplifica. Este ca şi cum am vrea să reparăm un ceas elveţian. Dacă te apuci de aşa ceva, vei meşteri la micile rotiţe întreaga zi.

Consecinţe logice

Atunci când copiii voştri pârăsc, vor suporta furia celui pe care-l trădează.

Soluții de direcționare spre interior

Stabiliți reguli pentru pârâ. În mod normal, copiii nu ar trebui să dea informații despre altcineva decât dacă sunt puse în pericol viața, integritatea fizică sau proprietatea. Învățați-i pe copii cum să-și rezolve conflictele pe cale verbală.

Țineți o „cutie poștală cu pâre" la îndemână. Când sunt mai mari, cereți-le copiilor să scrie pe un bilet grijile lor și să-l pună în cutie pentru a fi citit mai târziu. Această amânare va elimina perioadele când pârăsc doar ca să vă atragă încontinuu atenția. Apoi, îi motivează să cugete în interior dacă nu ar trebui să rezolve ei înșiși situația.

Încercați una dintre următoarele abordări:

„Tu nu pârăști, nu-i așa?" (Mesaj: N-o să mă las prins în plasa ta, amice!)

„Știu cât de supărat ești pe Billy. Ce ai de gând să faci în privința asta?" (Mesaj: Știu cum te simți și mă aștept să rezolvi problema.)

„Știu că tu și cu Billy veți găsi o soluție." (Mesaj: Am încredere în tine.)

Folosiți întrebările: „Tu pârăști. Care sunt regulile în privința pârei?", „Ce vei face ca să rezolvi problema fără ajutorul meu?".

Atunci când își rezolvă singuri conflictele, faceți observații: „Jonathan, am observat că ai rezolvat de unul singur problema când Tommy ți-a vorbit urât. Asta înseamnă că ai crescut!".

PIERCINGURI, TATUAJE ȘI ALTE ZORZOANE PE TRUP

Ce îi îndeamnă

În zilele noastre, felul în care arăți este foarte important. Iar copiii sunt în stare să facă aproape *orice* ca să se deosebească de grup prin înfățișarea exterioară. E ca și cum ar purta în jurul gâtului o firmă de neon pe care ar scrie: „Ia seama la mine! Sunt special". Din nefericire, jumătate din cei din grup poartă taman aceeași firmă.

Desigur, sunt implicate valori culturale. Și mai este vorba și de gusturi personale. Dar dacă schimbările permanente ale înfățișării copilului vostru vă dau bătăi de cap, veți găsi soluții ceva mai jos.

Consecințe logice

Dacă copilul va urma condițiile și limitele impuse de voi, regretându-și decizia, vor fi destule consecințe.

Stabiliți o ierarhie!

Soluții de direcționare spre interior

Sunt un fan devotat al exprimării de sine, dar atunci când consecințele exprimării lor de sine sunt permanente, copiii ar trebui lăsați să acționeze doar după ce s-au pus câteva condiții. De pildă, impuneți o limită de vârstă de cincisprezece ani.

Vă puteți opune schimbării unor anumite părți din corpul lor, cum ar fi piercingul sfârcurilor (au!). Ca să ne asigurăm că au posibilitatea să vadă consecințele deciziei lor, cereți-le să facă un soi de repetiție generală. Dacă vor un tatuaj, trebuie mai întâi să poarte un tatuaj temporar de vopsea. Dacă e vorba de un piercing în lobul urechii (la fete, un extra-piercing), îndemnați-i să poarte mai întâi, timp de câteva luni, podoabe magnetice. Dacă și după această perioadă insistă să-și ducă decizia până la capăt, lăsați-i s-o facă! (Dar faceți-i *pe ei* să plătească!)

Explicați-le riscurile acestor proceduri. De pildă, piercingul în limbă poate cauza o infecție gravă și, de asemenea, poate dăuna dentiției. Presiunea constantă exercitată de piercing asupra spatelui dinților din față îi face pe aceștia să iasă în afară.

Redați copiilor voștri importanța înfrumusețării *înlăuntrului*. Punerea de întrebări dă rezultate bune: „Cât de importantă este înfățișarea exterioară a unei persoane în zilele noastre?", „Crezi că această concepție este bună sau rea?", „Te simți uneori presat de această tendință?".

Dacă vă vin în cap oricare dintre tendințele care erau în vogă pe vremea voastră, caduce acum, scoateți-le în evidență. Iar dacă *voi* aveți vreun tatuaj sau vreun piercing, copilul vostru trebuie să știe cum vă simțiți după ce ați luat o decizie cu consecințe de durată: „Eram tare entuziastă că voi avea un tatuaj atunci când eram de vârsta ta, însă acum aș da orice să nu-l fi avut. A început să-mi displacă de câțiva ani, iar acum mi-e silă de el".

PIERDEREA LUCRURILOR

Ce îi îndeamnă

Copiii pierd lucruri întrucât atenţia le zboară ca un ţânţar. Îşi lasă ghiozdanul în autobuz, în vreme ce discută cu Josh despre ora de sport. Pierd cartea împrumutată de la bibliotecă, întrucât ultimul loc în care au citit din ea a fost leagănul din curte, cu trei zile ploioase în urmă. Şi apoi, cu toţii mai pierdem lucruri când şi când.

Consecinţe logice

În cazul în care copiii voştri pierd tot timpul lucruri, vor suferi consecinţele firești, cât timp nu sărim să-i salvăm. Dacă-şi pierd un lucru personal, au trei posibilităţi: pot încerca să-l caute, să cumpere unul nou sau să se descurce fără el. Dacă pierd un lucru care aparţine altcuiva, au de asemenea trei posibilităţi: pot încerca să-l caute, să cumpere unul nou sau să suporte frecuşul unui ex-proprietar furios.

Soluţii de direcţionare spre interior

Arătaţi empatie: „Ştiu cum te simţi. Odată mi-am pierdut poşeta şi am avut o mulţime de bătăi de cap cu schimbatul cardurilor şi actelor".

Folosiţi întrebările: „De ce crezi că pierzi lucruri atât de des?", „Ar putea exista un sistem pe care să-l foloseşti ca să nu mai pierzi lucruri atât de des?", „Cum te simţi atunci când pierzi lucruri?".

Alegerile funcţionează bine atunci când pierd lucruri ce aparţin altora: „Când n-o să mai pierzi aşa lucrurile, o să-ţi împrumut cărţile mele".

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Se pare că pierzi lucruri la greu. Dacă vrei, pot să-ţi împărtăşesc unele trucuri pe care le folosesc eu ca să-mi amintesc unde-am pus lucrurile", „Există o sumedenie de tehnici pe care poţi să le foloseşti ca să nu mai pierzi lucruri".

E normal să-i ajutaţi să găsească un lucru pierdut, cât timp găsirea lui nu este mai grabnică pentru voi decât pentru el.

PLÂNSUL FĂRĂ ROST

Ce îi îndeamnă

Copiii plâng fără rost pentru că vor să-şi impună punctul de vedere, sunt obosiţi sau bolnavi, sunt copleşiţi, vor atenţia noastră, vor răzbunare, se simt neajutoraţi sau pur şi simplu nu cunosc o alternativă mai bună. Copiii au personalităţi diferite. Unii sunt mai sensibili decât alţii.

Consecinţe logice

Atunci când copiii voştri plâng fără motiv, spuneţi-le: „Ăsta nu-i un motiv să plângi. Dacă te comporţi aşa, lasă-mă singură şi du-te să plângi unde nu superi pe nimeni".

Soluţii de direcţionare spre interior

Uneori, ajută să le cunoşti simţămintele: „Pari tare supărat. E greu când prietenii tăi sunt răi. Dar eu ştiu că eşti îndeajuns de isteţ ca să găseşti o modalitate să faci lucrurile să meargă".

Învăţaţi-i moduri de stăpânire a emoţiilor, cum ar fi frustrarea, fără să plângă. În acest caz, de ajutor este interpretarea de roluri.

Învăţaţi-i pe copiii să fie independenţi nefăcând toate treburile în locul lor, nesalvându-i din toate situaţiile dificile şi îngăduindu-le să întreprindă acţiuni din ce în ce mai grele şi aşa mai departe.

Nu-i compătimiţi, nu le arătaţi simpatie şi nu cedaţi rugăminţilor lor atunci când plânsul este o strategie manipulativă. Altfel, vor plânge încercând să manipuleze stimulii externi. Este o tactică de direcţionare spre exterior.

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Plângi pentru că nu a ieşit cum ai vrut tu. Nici ieri nu ţi-a mers aşa".

Fie că plâng cu un rost sau nu, puteţi combina descrierile imparţiale cu aserţiunea că aveţi încredere în ei că-şi vor rezolva problema (şi că acea problemă *nu* va deveni mai importantă pentru voi decât pentru ei), spunând ceva de genul: „Asta este, se pare că ai o problemă. Ce ai hotărât să faci ca să o rezolvi?".

PLICTISEALA

Ce îi îndeamnă

Copiii de astăzi se aşteaptă ca fiecare secundă din viaţa lor să fie plină cu cele mai intense trăiri posibile. La urma urmei, sunt în faţa unei multitudini de opţiuni! Cuplând aceste opţiuni nenumărate cu faptul că părinţii cred că preocuparea lor majoră este să-i facă pe copii fericiţi, rezultatul va fi o luptă necontenită pentru a-i scuti pe aceştia de inevitabilele momente de plictiseală.

Consecinţe logice

Faceţi-i pe copiii voştri fie să înveţe să se bucure de momentele lor de linişte, fie să le umple cu *propriile* lor idei despre distracţie. Nu încercaţi niciodată să le îndepărtaţi frustrarea rezolvând momentele de plictiseală în locul lor. Nu aceasta e treaba voastră, ci să-i învăţaţi cum să se descurce în acele momente.

Soluţii de direcţionare spre interior

Când copiii vin la voi şi se plâng: „M-am plictisit, nu am nimic de făcut", folosiţi întrebări de genul: „Ce ai de gând să faci să rezolvi situaţia asta?". Ba chiar şi mai bine e să le spuneţi că e bine *să se plictisească* uneori, întrucât le oferă ocazia să se recupereze, să cugete şi să exerseze mecanismul ruginit al gândirii lor interioare aflat între cele două urechi. Se pot gândi la aceste momente ca la o oră de aerobic pentru vocea lor interioară.

Încercaţi să transmiteţi un sentiment de empatie: „Ştiu cum te simţi. Şi eu mă simt plictisită uneori". (Aş da *orice* să mă mai simt încă odată ca atunci!)

Oferiţi-le numai jucării care le stimulează creativitatea şi cer participare activă, nu din cele care îndeamnă copiii la o atitudine pasivă, transformându-i în nişte momâi. Limitaţi de asemenea accesul copiilor voştri la alte forme pasive de petrecere a timpului, cum ar fi computerul, jocurile video şi televizorul. Jucăriile au rolul de a-i ajuta să-şi dezvolte dialogul interior şi nu să-i conducă spre reacţii exterioare.

PRETENŢII

Ce îi îndeamnă

Copiii emit pretenţii întrucât, în cazul unei educaţii permisive, le aduc ceea ce vor, iar în cazul unei educaţii ghidate de un control excesiv, este modul lor de a-şi exprima revolta şi furia. Uneori, copiii emit pretenţii întrucât nu au deprinderea necesară să le satisfacă ei înşişi. Iar alţii sunt pur şi simplu prost-crescuţi.

Ne vom referi la cinci tipuri de pretenţii: atenţia excesivă, ajutorul, pretenţia cu caracter imediat, pretenţia la toleranţă (în materie de modă etc.) şi pretenţia de a avea lucruri (jucării, dulciuri etc.).

Consecinţe logice

Pretenţia la o atenţie excesivă

În cazul în care copiii voştri revendică o atenţie excesivă, asiguraţi-vă că *nu o vor* primi în niciun caz! Lăsaţi-le întotdeauna *lor* problema pretenţiei la o atenţie iraţională. Dacă este nevoie să vă închideţi în altă cameră sau să ieşiţi din casă, aşa să fie!

Pretenţia la ajutor

Nu-l acordaţi decât dacă vă roagă frumos şi nu-şi pot duce ei singuri treaba la bun sfârşit. Sigur, e normal să facem lucruri pentru ei, chiar şi atunci când şi ei sunt *capabili* să le facă, pentru că este unul dintre modurile prin care le arătăm că îi iubim. Dar este o măsură în toate, oameni buni! Aşa că, atunci când Johnny spune: „Dă-mi nişte cereale", răspundeţi-i: „Mi-ar plăcea să te ajut cât pot eu de mult atunci când simt nevoia s-o fac, dar dacă mi-o ceri în felul acesta, nu prea-mi vine să mă zbat pentru tine".

Pretenţia cu caracter imediat

În cazul în care copiii voştri revendică ceva cu caracter imediat, asiguraţi-vă faptul că *nu* vor primi deloc ceea ce cer. Faceţi-i să înţeleagă că, dacă-şi vor formula cererea în termeni politicoşi şi rezonabili, şansele lor ar creşte văzând cu ochii.

În cazul în care copiii voştri revendică o satisfacere imediată cu privire la achiziţii personale, impuneţi-le o perioadă minimă de două săptămâni între emiterea dorinţei şi satisfacerea ei.

Pretenţia la toleranţă

În cazul în care copiii voştri revendică tot ce este mai bun, nu vă potriviţi lor, pentru numele lui Dumnezeu! Învăţaţi-i pe copii arta şi frumuseţea simplităţii şi valoarea banilor. Copiii trebuie să înveţe că nu vor putea primi tot ceea ce vor în viaţă.

Pretenţia de a avea lucruri

În cazul în care copiii voştri l-au luat pe „dă-mi" în braţe, îndepărtaţi-i de sursa tentaţiei. Dacă sunteţi la magazinul de jucării, urcaţi-i în maşină şi întoarceţi-vă acasă. Dacă sunteţi la băcănie, scoateţi-i din magazin. Dacă au pretenţii, asiguraţi-vă că nu vor primi nimic.

Soluţii de direcţionare spre interior

Pretenţia la o atenţie excesivă

Stimulaţi independenţa oferind copiilor ţinte care cer un grad de pricepere tot mai ridicat, pe măsură ce cresc şi ei. Nu faceţi totul în locul lor.

Folosiţi întrebările: „Cum crezi tu că mă simt eu atunci când îmi ceri să fiu atentă tot timpul la tine?", „Ce poţi să faci ca să ai tu grijă de propriile tale nevoi?".

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Se pare că vrei ca fratele tău să se joace cu tine tot timpul. Se simte frustrat, pentru că are şi el treburile lui pe care trebuie să le facă".

Folosiţi umorul: dregeţi-vă vocea, trageţi aer în piept şi scoateţi un gâfâit urât. Printre gâfâieli, spuneţi-le că un calmar uriaş v-a acoperit faţa, lăsându-vă fără viaţă.

Pretenţia la ajutor

Încurajaţi-i să-şi îndeplinească ei înşişi propriile cereri: „Zâna laptelui are zi liberă. Vezi ce poţi face să te ajuţi singur" sau „Eşti băiat mare de-acum, sunt sigură că vei găsi tu o cale să-ţi torni singur laptele".

Deprindeţi-vă copiii cu priceperi potrivite vârstei lor. Dacă veţi face tot timpul treburile în locul lor, nu vor învăţa niciodată să se descurce de unii singuri. Călăuziţi-i pe calea îndeplinirii dorinţelor prin forţe proprii, folosind întrebările:

Tom: *Vreau un pahar cu lapte.*
Tata: *Ce trebuie să faci pentru asta?*
Tom: *Dar nu mai sunt pahare curate!*
Tata: *Ce trebuie să faci cu un pahar murdar?*
Tom: *Cred că să-l spăl.*
Tata: *Super! Vrei să te ajut să scoţi laptele din frigider, având în vedere că sticla e grea?*

Încercaţi să folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „În familia noastră folosim formula «te rog», atunci când cerem ceva", „Tu nu spui «te rog» când ceri ceva, tu îl ceri pur şi simplu".

Folosiţi umorul: jucaţi rolul unui servitor istovit, repetând mereu printre gâfâieli ceva în genul: „Da, domnule, altceva, domnule?"

Pretenţia cu caracter imediat

În cazul în care copiii voştri revendică ceva cu caracter imediat, învăţaţi-i să fie răbdători. Însoţiţi-i pe calea raţiunii: „De ce vrei aşa de mult radioul acela?", „Dacă vei mai găsi ceva ce-ţi place şi nu mai ai bani?". Dacă fac achiziţia, întrebaţi-i mai târziu dacă regretă, dacă acel lucru le place la fel de mult ca la început etc.

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Săptămâna trecută ţi-ai luat role, dar nu le-ai mai atins de atunci", „Atunci când aşteptăm o săptămână, două înainte de a cumpăra lucrul scump pe care ni-l dorim, se întâmplă să ne dăm seama că de fapt nu-l doream chiar aşa de mult".

Pretenţia la toleranţă

Învăţaţi-i pe copii că treaba voastră este să-i îmbrăcaţi, nu să îi împodobiţi. Dacă vor branduri renumite, va trebui să scoată diferenţa.

Încercaţi cu întrebările: „Eşti supus cumva la presiuni ca să porţi ultimele strigăte din modă? Este un lucru bun?".

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Există o mulţime de biciclete mai puţin scumpe care arată chiar bine, iar banii economisiţi pot fi folosiţi mai târziu la alte cumpărături".

Învăţaţi-i de timpuriu să aibă simţ de răspundere faţă de bani şi să fie practici. Îmi place ideea de a acorda adolescenţilor o alocaţie lunară din care să-şi plătească totul în afară de casă şi masă. Tuns, haine, mese la fast-food, taxe la şcoală, benzină, asigurarea maşinii, bilete de film etc. – totul plătit din propriul lor buzunar. Credeţi-mă, se vor gândi de două ori înainte să-şi cumpere pantofi de sport de 300 de lei!

Pretenția de a avea lucruri

Înainte să mergeți într-un loc în care copilul vostru ar putea să-l ia pe „ia-mi" în brațe, prezentați câteva reguli: „Mergem la magazin să cumpărăm o jucărie pentru aniversarea prietenului tău. Dacă-mi vei cere o jucărie, ne vom întoarce imediat acasă. Dacă nu, vom petrece ceva timp uitându-ne la jucării".

Ca să-i opriți să facă revendicări, *trebuie* să nu le mai cedați! Dacă le dați încontinuu, creați o periculoasă influență externă!

Folosiți întrebările: „Cum te-ai simți dacă cineva ți-ar tot cere să-i cumperi lucruri?"

Oferiți alegeri: „Când o să te poți opri din «ia-mi», o să vii iar cu mine la cumpărături", „Dacă nu te oprești să-mi tot ceri bomboane, atunci vom merge acasă".

Încercați umorul: „Zâna cea bună nu mai locuiește aici. Dorința ta nu poate fi îndeplinită".

Folosiți descrieri imparțiale și oferiți informații: „Tu ceri mereu dulciuri, deși știi că nu cedez rugăminților tale", „În familia noastră nu îngăduim milogeala", „Să te rogi pentru lucruri este nepoliticos și supărător".

PUN MÂNA PE LUCRURI CARE NU LE APARȚIN

Ce îi îndeamnă

Gâsca părinților sau a fraților este întotdeauna mai grasă.

Consecințe logice

Învățați-i pe copiii voștri că proprietatea altora trebuie respectată. Dacă vor încălca această regulă, copiii va trebui să compenseze într-un fel „victimele". În cazul în care copiii mei îmi strică tubul de ruj, le iau alocația și mergem la magazin să-mi cumpăr un ruj nou. (De fapt, toate tuburile mele cu ruj sunt decapitate. Iar ei vor primi o lecție dură.) Dacă pun mâna pe un lucru de-al fraților fără să li se dea voie, vor plăti ceva la schimb pentru „închirierea" neautorizată. De asemenea, trebuie să existe întotdeauna și scuzele de rigioare.

Soluții de direcționare spre interior

Folosiți întrebările: „De ce ai considerat necesar să răsfoiești jurnalul surorii tale?", „Ce crezi că simte acum?", „Ce ai simți tu dacă cineva și-ar băga nasul în lucrurile tale?", „Ce ai de gând să faci ca să îndrepți lucrurile între voi?".

Respectați la rândul vostru proprietatea copiilor. Nu puneți mâna pe lucrurile *lor* fără să le cereți voie.

Folosiți descrieri imparțiale și oferiți informații: „Dacă-ți bagi nasul în lucrurile altora, îi superi", „Este greu să ai încredere în cineva care pune mâna pe lucrul altuia fără să ceară voie", „Am observat că ai folosit sărurile mele de baie fără să-mi spui. Un timp îmi va fi mai greu să mă încred în tine. Ce ai de gând să faci ca să-mi recâștigi încrederea?".

Încercați să le oferiți alegeri: „Dacă-ți mai bagi nasul în farduri le mele, atunci va trebui să le pun sub lacăt, și lacătul o să-l cumperi tu".

Folosiți umorul: puneți un afiș pe ușa lor, pe care să scrie ceva în genul: „Veniți cu toții! Vânzare liberă. Toate articolele sunt puse la bătaie. Primul venit, primul servit".

REACȚII NEPOLITICOASE FAȚĂ DE PĂRINȚI

Ce îi îndeamnă

Discuțiile inadecvate reprezintă adesea pentru copii o cale să-și testeze limitele sau să răbufnească. Unii se simt controlați excesiv și-și arată revolta. Cei mai mulți sunt încă lipsiți de experiență pentru a găsi căi prin care să rezolve conflictele păstrând respectul.

Consecințe logice

Atunci când copiii voștri vă răspund nerespectuos, cereți-le să părăsească încăperea. Nu trebuie să acceptați nicio grosolănie gratuită.

Soluții de direcționare spre interior

Oferiți șanse sau faceți observații: „Brandon, se pare că ești supărat pe mine pentru că ți-am cerut să-ți faci curat în cameră. Cum crezi că ar fi trebuit să procedez?“, „Mă faci să mă simt furioasă și frustrată când îmi vorbești așa“, „Tom, ori îmi spui pe un ton respectuos de ce ești așa de supărat, ori pleci din cameră și mai încerci o dată când te-ai răcorit“.

Folosiți întrebările: „Care sunt regulile noastre în ceea ce privește discuțiile lipsite de respect?“, „De ce crezi că avem aceste reguli?“, „Cum ai putea să-ți susții punctul de vedere, fără să le încalci?“, „De ce ai avea nevoie ca să-ți îndrepți comportamentul?“.

Folosiți umorul pentru a detensiona atmosfera: puneți-vă o banderolă pe frunte pe care să scrie: „Love**ș**te-mă cu piciorul. Dacă e bine pentru micul nostru Johnny, e bine și pentru mine“.

RELAȚII SEXUALE PREMATURE

Ce îi îndeamnă

Vezi **Lipsa de răspundere în pornografie și sexualitate** și **Maturizare precoce (fard, îmbrăcăminte, întâlniri, sex etc.).** Mesajul de bază: scoateți pușca din cui! (Nici chiar așa! Ceea ce vreau eu să spun este: nu le permiteți!)

RETRAGEREA ÎN CAMERA LOR

Ce îi îndeamnă

Desigur, unii părinți de adolescenți consideră această retragere un bonus, nu o problemă, dar este vorba de un fapt previzibil și firesc deopotrivă. De ce? Cei mai mulți adolescenți au o sumedenie de incertitudini legate de felul în care se schimbă trupul lor și de creșterea responsabilităților de zi cu zi. Aceste incertitudini le oferă iluzia că dețin un control firav, drept pentru care își caută refugiul în

spațiile familiale care le aparțin în întregime. Unii copii se simt controlați excesiv, subapreciați și neglijați de noi. Mulți copii de această vârstă au făcut (gogâlț!) lucruri pe care știu că noi le dezaprobăm și se ascund în camera lor pentru că se tem că expresia de pe față, limbajul trupului sau buzele lipite ar putea să-i dea de gol. În rare ocazii, copiii noștri devin pustnici pentru că sunt deprimați sau au o tulburare sociopată.

Consecințe logice

Păi, uneori vor fi absenți la unele chestii care nu merită scăpate.

Soluții de direcționare spre interior

Lăsați-i să comunice deschis, fără să se teamă de ridicol sau de aprecieri făcute de alții. Nu dezaprobați, nu criticați și nu respingeți opiniile lor. Încurajați-i să-și găsească propriile credințe.

Una dintre cele mai bune perioade să discutați cu copiii este la ora de culcare. Îmi place să stau pe marginea patului copiilor mei, să-i mângâi pe păr și să le ascult bucuriile și preocupările. Această apropiere îi face să înțeleagă că ne bucură compania lor.

Petreceți cât mai mult timp față-n față. Încercați să faceți lucruri care le plac *și lor*. De pildă, duceți-i pe băieți la magazinul de jucării pentru ei, să-și aleagă cel mai frumos tractor. Nu-i târâți după voi să vă ajute să cumpărați lenjerie. Nu, dacă vreți să aveți o viață bună!

Luați în considerare și acceptați imperfecțiunile lor și arătați-le cum le acceptați pe ale voastre. Dacă sunteți perfecți, înapoiați cartea aceasta și cereți-vă banii înapoi, după care mergeți să vorbiți cu Martha Stewart (om de afaceri de succes în Statele Unite – n.n.).

Lăsați-i pe copii să știe că vă așteptați să facă greșeli și că-i iubiți necondiționat. Discutați cu ei despre unele greșeli făcute de voi când erați de vârsta lor.

Respectați-le intimitatea. Nu dați buzna în camera lor fără să le cereți permisiunea și nu-i siliți să vorbească despre cum a fost ziua lor. Îi faceți să bâiguie. (Există vreun curs de bâiguială la limbile străine?)

Folosiţi umorul: presăraţi bombonele de la camera lor până la masa din bucătărie.

Când sunteţi îndeajuns de norocoşi ca să petreceţi ceva timp cu adolescenţii, faceţi-le cunoscute sentimentele voastre cu remarci de genul: „Chiar îmi place să stau cu tine".

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Ai stat toată ziua în camera ta. E-n regulă, dar te aşteptăm totuşi la cină, la ora şase", „Ştiu că-ţi programezi singur timpul şi este în regulă dacă reuşeşti să îţi îndeplineşti şi responsabilităţile tale în cadrul familiei", „Rar dai peste cineva căruia să-i placă propria companie".

RISIPA

Ce îi îndeamnă

Copiii sunt risipitori atunci când nu au avut posibilitatea să experimenteze sau să înţeleagă consecinţele comportamentului lor.

Consecinţe logice

În cazul în care copiii voştri sunt risipitori, va trebui să se descurce fără sau să înlocuiască ce au risipit. De pildă, dacă se servesc cu porţii uriaşe de mâncare şi mănâncă doar puţin, va trebui să sfârşească de mâncat porţia la următoarea masă. Dacă au terminat tonerul de la copiator pentru că şi-au copiat fundul de 300 de ori, duceţi-i la magazin să cumpere un cartuş nou cu banii din buzunarul lor. Dacă-şi rup pixul în două cu dinadinsul, va trebui să folosească creioane ca să-şi termine temele.

Soluţii de direcţionare spre interior

Învăţaţi-i pe copiii voştri importanţa conservării resurselor de orice fel.

Folosiţi întrebările: „Care sunt regulile noastre despre risipă? De ce avem aceste reguli? Cum ai de gând să recuperezi risipa?", „Ce s-ar întâmpla dacă toţi ar fi risipitori?".

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Ai plecat la şcoală şi ai lăsat lumina aprinsă în camera ta. Factura de la electricitate deja e încărcată pentru perioada de vară", „În familia noastră nu risipim mâncarea", „Apa este o resursă preţioasă. E o idee bună să închizi robinetul în timp ce te speli pe dinţi".

Oferiţi alegeri: „Dacă îţi este foame, poţi să termini suplimentul pe care ţi l-ai pus în farfurie sau poţi să-l laşi pentru mâine", „Atunci când o să fiu sigură că nu o să risipeşti aşa lipiciul, o să te las din nou să umbli cu el fără să te supraveghez".

Folosiţi observaţii atunci când nu sunt risipitori: „Am observat că ai fost atent să stingi lumina în camera ta în dimineaţa asta. Cu timpul, factura la electricitate se va micşora. Apreciez asta".

RIVALITATEA ÎNTRE FRAŢI

Ce îi îndeamnă

Copiii se înfruntă cu fraţii şi surorile lor pentru că se luptă să-şi găsească locul lor personal în cadrul familiei. Uneori, vor să vă implice în confruntare şi să vă atragă atenţia. Şi de îndată ce aţi cedat, aţi dat peste o gaură neagră. Nici lumina nu scapă forţei de gravitaţie!

Consecinţe logice

Lăsaţi-le să acţioneze de la sine. Niciodată nu luaţi partea cuiva, nu săriţi în ajutorul celui mai mic şi nici nu daţi vina pe cel mai mare. Singura voastră preocupare trebuie să fie lucrul pe care-l urmăresc ei.

În cazul în care copiii voştri se luptă pentru locurile la masă, nimeni nu se aşază nicăieri până nu cad de acord. Dacă se luptă pentru vizualizarea unui anumit canal de televiziune sau pentru accesul la computer, nimeni nu are parte de nimic până ce nu vin cu un plan de organizare.

Soluţii de direcţionare spre interior

Luaţi în considerare sentimentele copiilor voştri. Dacă fiica voastră spune: „Mamă, îl urăsc pe Erik! Este mereu rău cu mine",

spuneţi ceva în genul: „Ştiu cât de iritată eşti când râde de tine. Şi eu mă simţeam la fel când mă tachina fratele meu mai mare". Nu-i respingeţi simţămintele cu remarci de genul: „Nu poţi să spui asta! E fratele tău, pentru numele lui Dumnezeu!". Acest răspuns le creează confuzie cu privire la sentimentele lor contradictorii de dragoste şi supărare.

Vorbiţi-le despre confruntările dintre fraţi trăite de voi în calitate de copii şi faceţi-i să înţeleagă ce binecuvântată este relaţia voastră cu fraţii în acel moment. Dacă legăturile cu fraţii sau surorile nu sunt aşa de strânse cum aţi sperat, discutaţi cu ei unde şi de ce au luat-o razna lucrurile, ce regrete aveţi şi ce aţi fi putut face diferit crescând împreună cu ei. Copiii noştri pot învăţa din greşelile noastre.

Când se naşte un copil, oferiţi celui deja născut modalităţi de a vă ajuta potrivite vârstei. Această implicare îi face să se simtă doriţi, şi nu ameninţaţi de noul-născut.

Folosiţi întrebările: „Văd că nu prea te înţelegi cu sora ta. Ieri v-aţi înţeles de minune. Ce s-a întâmplat?", „Cum te fac să te simţi neînţelegerile astea, în comparaţie cu timpul când vă înţelegeaţi?", „Cum crezi că se simte sora ta acum? Ce ai de gând să faci în legătură cu asta?".

Folosiţi descrieri imparţiale: „Văd că vă înţelegeţi de minune. Şi se pare că vă simţiţi mai bine acum decât atunci când vă certaţi. Ia te uită ce fericiţi sunteţi amândoi", „Când te certi cu fratele tău, constat că te plângi că nu ai cu cine să te joci".

SÂCÂIALA, ÎMBRÂNCEALA ŞI ÎNGHIONTELILE

Ce îi îndeamnă

Atunci când copiii nu pot să-şi manifeste deschis agresivitatea faţă de fraţii sau prietenii lor, o fac pe furiş. Scopul ultim urmărit este să-l facă pe celălalt copil să plângă sau să se văicărească aşa de mult, încât să intre *aceştia* în necaz, şi nu ei. Copiii sâcâie pentru că au un amor propriu cu un nivel scăzut, nu primesc îndeajuns de multă atenţie sau nu au un sentiment al apartenenţei.

Consecinţe logice

Observaţi interacţiunile copiilor voştri cu ceilalţi copii. Dacă este posibil, lăsaţi-i să suporte consecinţele fireşti care se vor produce cu siguranţă, de pildă, faptul că vor fi îndepărtaţi sau contraţi de acel prieten, li se va răspunde cu aceeaşi monedă, vor primi replica părinţilor acelui prieten şi altele.

Dacă aleg să se manifeste aşa faţă de copii care sunt prea mici ca să-i supună unor astfel de consecinţe, separaţi-i de acei copii. Dacă nu se pot purta frumos cu ceilalţi, va trebui să se joace de unii singuri.

Soluţii de direcţionare spre interior

Folosiţi observaţia atunci când se stăpânesc să se manifeste aşa, în condiţiile în care de obicei sâcâie şi îmbrâncesc: „Henry, văd că ai rămas liniştit când fratele tău şi-a desfăcut cadourile de ziua lui. Ştiu că de multe ori nu îţi este aşa uşor. Acum vrea să se joace cu tine şi o să vă distraţi de minune!".

Oferiţi informaţii: „Sâcâindu-i pe ceilalţi, îi faci să nu mai vrea să aibă de-a face cu tine", „Îi tratăm pe ceilalţi aşa cum am vrea să fim trataţi în familia noastră".

Folosiţi întrebările: „Care sunt regulile noastre privitoare la sâcâială şi îmbrânceli?", „Cum crezi că s-a simţit sora ta? Crezi că mai vrea să se joace cu tine acum?", „Cum te-ai simţi *tu* dacă ai fi tratat în felul acesta?", „Ce ar trebui să faci ca să o îmbunezi?".

Oferiţi alegeri: „Vrei să te joci frumos cu Bradley, sau vrei să te duci în camera ta şi să te joci singur?".

SCUIPATUL

Ce îi îndeamnă

Copiii scuipă ca să creeze un impact, ca să pară duri sau ca să arate că sunt agresivi atunci când nu ştiu să-şi rezolve conflictele prin cuvinte.

Consecințe logice

În cazul în care copiii voştri îi scuipă pe alţii, cereţi-le să şteargă scuipatul şi să îndrepte lucrurile. Dacă scuipă pe orice altceva decât o persoană, trebuie să şteargă şi să ceară scuze faţă de cei care l-au văzut. Dacă scuipatul devine o problemă importantă, despărţiţi copiii de „victimele" lor dezgustate. La urma urmei, dacă nu se pot comporta frumos cu ceilalţi, trebuie îndepărtaţi.

Soluții de direcționare spre interior

Folosiţi umorul: faceţi un anunţ oficial că familia Fox trăieşte într-o zonă liberă de scuipat. Prefaceţi-vă că citiţi o ştire în ziar despre Fluviul Scuipatului, care a inundat casa familiei Johnson!

Învăţaţi-i pe copii modalităţi verbale de soluţionare a conflictelor.

Oferiţi alegeri: „Când te vei decide să foloseşti cuvinte în loc de scuipat ca să-ţi rezolvi diferendele, o să te poţi juca din nou cu prietenii tăi".

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Te-am văzut scuipând pe trotuar. Mulţi oameni consideră scuipatul dezgustător", „Prin scuipat pot fi răspândiţi microbii tuberculozei şi mulţi alţii".

Folosiţi întrebările: „Care sunt regulile noastre în privinţa scuipatului?", „Cum crezi că se simte Nadine acum?", „Cum te-ai simţi dacă cineva te-ar scuipa?", „Ce trebuie să faci ca să-i treacă supărarea?".

SFIDAREA

Ce îi îndeamnă

Copiii ne sfidează pentru că au minţi proprii (Dumnezeule, nu *urâţi* chestia asta?!). Vor să-şi testeze limitele şi puterea. Unii ne sfidează ca să contraatace în cazul unui control excesiv sau al unei protecţii excesive, ca să se răzbune sau ca să evite să facă un lucru neplăcut. Unii ne sfidează pentru că se simt trataţi incorect. Iar alţii ne sfidează întrucât au crescut într-un mediu permisiv şi pot scăpa fără să fie pedepsiţi!

Consecințe logice

Orice altceva în afara consecinţelor logice va înrăutăţi sfidarea copiilor, întrucât ei văd în pedeapsă lumina verde pentru a riposta cu o şi *mai mare* sfidare.

Iată o consecinţă logică potrivită pentru un copil sfidător: dacă Billy refuză să vă ia de mână când traversaţi strada, spuneţi-i: „Nu o să te pot lua la magazin cu mine, pentru că ai ales să fii în nesiguranţă. Poate o să încercăm mai târziu". Dacă Jane refuză să urce în maşină când toată familia merge la o pizza, spuneţi-i: „Bine, dacă alegi să nu mergi cu noi, o să te duc la vecina. Ea o să stea cu tine până ne întoarcem noi". Amintiţi-vă să vă luaţi cea mai convingătoare atitudine de indiferenţă, astfel încât copiii voştri să ştie că nu aveţi nicio intenţie să le preluaţi problemele.

Soluții de direcționare spre interior

Alegeţi-vă priorităţile. Nu spuneţi „nu" la orice cer copiii doar ca „să fiţi şeful". Refuzând orice cerere, vă transformaţi într-o influenţă exterioară împotriva căreia copiii voştri se vor simţi siliţi să se revolte.

Nu vă protejaţi excesiv copiii. Acest lucru duce şi el la o revoltă direcţionată din exterior.

Vorbiţi întotdeauna cu respect copiilor şi nu vă încăpăţânaţi să aveţi de fiecare dată ultimul cuvânt, pentru că, repet, astfel vă transformaţi într-o influenţă exterioară... într-un sac de box emoţional pentru copiii voştri.

Creaţi o disciplinare raţională. *Niciodată* să nu folosiţi pedeapsa fizică! Invitaţi-i să colaboreze. De pildă, în cazul în care copiii voştri refuză de obicei să-şi facă treburile zilnice, cereţi-le să-şi supravegheze fraţii mai mici în felul în care-şi fac treaba *aceştia*, în vreme ce ei şi le fac pe ale lor proprii! Daţi-le sentimentul că aveţi într-adevăr nevoie de ajutorul lor. Chiar şi aserţiunea generală: „Sunt prinsă până peste cap şi ţi-aş fi recunoscătoare dacă m-ai ajuta cu câte ceva" funcţionează foarte bine. Le oferă un sentiment de putere. În cazul în care copiii simt că este nevoie de ei – că îşi pot aduce o contribuţie reală în familie –, vor fi cooperanţi.

Oferiţi alegeri copilului care sfidează: „Vrei să vii acum să scoţi vasele din maşina de spălat sau vrei s-o faci după ce-ţi iei micul dejun?". Astfel, le oferiţi şi puterea pe care o caută.

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Te porţi urât cu mine. Mă faci să nu mai vreau să-ţi stau prin preajmă".

Încercaţi să nu spuneţi copiilor voştri ce să facă. În loc să le spuneţi: „Fă-ţi temele acum", încercaţi ceva în genul: „Ce ar trebui să faci acum, că ţi-ai terminat gustarea de după-amiază?".

Lăsaţi-i să fie lideri ori de câte ori este posibil acest lucru: „Tommy, poţi să ne spui tu unde să mergem diseară să luăm cina?", „John, poţi să-ţi ajuţi fratele la problema de matematică?".

ŞICANE ŞI PONEGRIRI

Ce îi îndeamnă

Copiii folosesc tortura verbală atunci când sunt geloşi, când vor răzbunare, când vor să pară duri şi puternici sau când sunt supăraţi şi nu ştiu cum să-şi rezolve conflictele într-un mod acceptabil.

Consecinţe logice

Atunci când copiii voştri fac şicane sau ponegresc pe alţii, de obicei vor suferi toate consecinţele fireşti din partea acelora. Când vor creşte şi vor fi ei înşişi obiectul unor şicane, se vor opri. Dar dacă lucrurile par să scape de sub control, separaţi-i de ceilalţi copii, după ce le cereţi să se străduiască să îndrepte lucrurile. Spuneţi-le că se vor putea juca din nou cu prietenii lor când vor dovedi că pot fi mai îngăduitori.

Soluţii de direcţionare spre interior

Învăţaţi-i pe copii cum să-şi rezolve conflictele. Interpretaţi roluri în care copilul să fie cel şicanat şi apoi cel care şicanează.

Folosiţi întrebările: „Te-am văzut cum căutai pricină, Daniel. Care sunt regulile noastre în privinţa şicanării? Ce te-a îndemnat să faci asta? Cum crezi că s-a simţit prietena ta când i-ai căutat pricină? Cum te-ai simţi *tu* în locul ei? Care ar fi alte moduri prin care să-ţi domini sentimentele?".

Oferiţi alegeri: „Vrei să intri-n casă sau cauţi să fii îngăduitor cu prietenii tăi?".

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Am auzit că ai tachinat-o pe Jane. În familia noastră noi folosim cuvinte frumoase",

„Vorbele de ocară sunt dureroase şi mai degrabă nasc probleme, în loc să le rezolve. Dacă ai o neînţelegere cu cineva, este eficient să foloseşti cuvintele politicoase".

SIMULAREA BOLII

Ce îi îndeamnă

Copiii simulează boala pentru a atrage atenţia şi ca să sară peste lucrurile care nu le plac, cum ar fi temele pentru acasă.

Consecinţe logice

Dacă sunteţi siguri că micuţul simulează boala pentru a scăpa de o sarcină, spuneţi ceva în genul: „Eşti foarte bine, Lucas. Îmbracă-te şi mănâncă, altfel întârzii la şcoală. Şi e cam cald ca să alergi".

Soluţii de direcţionare spre interior

Nu recompensaţi niciodată copiii atunci când sunt bolnavi cumpărându-le cadouri sau copleşindu-i cu pupături, îmbrăţişări şi aşa mai departe. Aceste excese îi fac să interiorizeze ideea că boala înseamnă dragoste şi afecţiune, învăţând o tactică manipulativă. Direcţionare spre exterior cât cuprinde!

Aflaţi ce anume vor să evite copiii voştri. De pildă, dacă au avut dificultăţi cu o anume temă la şcoală, discutaţi cu profesorul despre aceste greutăţi şi faceţi-vă ceva timp să-l ajutaţi să se descurce. Dacă este vorba de probleme sociale, cum ar fi un bătăuş care-i ia peste picior, ajutaţi-i să găsească o cale de a încheia un armistiţiu sau de a rezolva conflictul în alt mod. Recurgeţi la interpretare de roluri până când sunt siguri pe ei că vor putea rezolva lucrurile.

De asemenea, funcţionează şi tehnica întrebărilor: „Nu pari chiar aşa de bolnav ca să lipseşti de la şcoală. Este ceva ce vrei să ocoleşti? Păi, dacă o să tot ocoleşti problema asta, ce se va întâmpla în cele din urmă, crezi că va dispărea?", „Ce se va întâmpla dacă vei continua să lipseşti aşa de des de la şcoală?".

SMIORCĂIALA

Ce îi îndeamnă

Copiii se smiorcăie pentru că vor o atenţie exagerată, pentru că vor răzbunare, pentru că vor să-şi testeze limitele puterii lor sau pentru că funcţionează.

Consecinţe logice

Atunci când copiii voştri se smiorcăie, dorinţa lor trebuie numaidecât refuzată. Nu acceptaţi să-i ascultaţi decât dacă vor vorbi „ca o fată mare" sau „ca un băiat mare". Dacă nu se opresc imediat, plecaţi din încăpere sau faceţi-i pe ei să plece.

Soluţii de direcţionare spre interior

Uneori copiii se smiorcăie pentru că nu au un sentiment de apartenenţă. Ajutaţi-i să-şi găsească rolul adecvat în familie.

Încercaţi umorul: înregistraţi-vă copiii când se smiorcăie şi puneţi-i să asculte când se află într-o stare bună. Întrebaţi-i ce părere au despre sunetele pe care le scot. Dar niciodată să nu folosiţi această tactică ca pe o bătaie de joc.

Nu-i pisălogiţi, nu-i ameninţaţi, nu-i luaţi în râs, nu-i ridiculizaţi şi nu-i pedepsiţi niciodată pe copii atunci când se smiorcăie, căci nu faceţi decât să-i încurajaţi să vă angajeze într-o luptă pentru putere direcţionată din exterior. Pentru ei, atenţia negativă este mai bună decât deloc.

Folosiţi întrebările: „Care sunt regulile noastre despre smiorcăială? De ce avem aceste reguli?", „Cum crezi tu că mă simt eu când îmi vorbeşti pe tonul acesta?", „Cum te simţi tu când îi auzi pe alţii smiorcăindu-se?".

Folosiţi observaţia atunci când nu se smiorcăie: „Am observat că astăzi nu te-ai mai smiorcăit că vrei desert. Chiar îmi place să te aud cum vorbeşti pe un ton respectuos".

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Văd că te smiorcăi. Strategia asta nu are efect asupra mea".

Oferiţi alegeri: „Ori vorbeşti cu mine pe un ton plăcut, ori pleci din cameră", „Când o să te opreşti din smiorcăit, o să te pot asculta şi eu".

SUGEREA DEGETULUI

Ce îi îndeamnă

Copiii îşi sug degetul pentru că se simt bine, pentru că a devenit un obicei sau pentru că sunt stresaţi.

Consecinţe logice

Nu este necesar să existe consecinţe pentru acest comportament, pentru că este perfect normal. La urma urmei, ce rău se poate întâmpla? Alegeţi-vă priorităţile! Este mult mai uşor să-i lăsaţi să-şi sugă degetul decât să aveţi bătăi de cap cu temerile şi impulsurile lor neîmpărtăşite.

Soluţii de direcţionare spre interior

Nu-i tachinaţi, nu-i faceţi de ruşine, nu-i pisălogiţi şi nu-i pedepsiţi niciodată pe copii pentru că-şi sug degetul. Nu încercaţi manevre de genul mănuşi la culcare sau sos cu usturoi întins pe deget. Nu numai că nu sunt eficiente, dar mai dau naştere şi la direcţionare spre exterior.

Îngăduiţi copiilor voştri să-şi arate temerile pe faţă. Încurajaţi-i să discute cu voi despre acele lucruri care pot reprezenta pentru ei o sursă de stres.

Interveniţi doar dacă acest obicei a devenit supărător pentru copiii voştri şi vă cer ajutorul. Consultaţi-vă cu dentistul despre acest obicei.

TIMIDITATEA

Ce îi îndeamnă

Unii copii sunt timizi întrucât acesta este temperamentul lor. Alţii sunt aşa din pricina controlului şi protecţiei excesive din partea părinţilor. Unii nu sunt deprinşi să stăpânească stresul sau eşecul. Alţii nu sunt crescuţi să fie independenţi şi încrezători în forţele proprii.

Consecințe logice

Nu există nicio consecință logică eficientă care să nu aibă un efect de recul și să nu facă vioreaua gingașă să se aplece și mai mult.

Soluții de direcționare spre interior

Nu vă siliți niciodată copiii să socializeze. De pildă, nu-i forțați niciodată să iasă de după voi și să spună ceva. Acest lucru îi învață să reacționeze automat cu teamă la apropierea de ceilalți. Dar nici nu-i lăsați să-și folosească timiditatea ca pe o justificare ca să evite să facă ceva.

Țineți seama de diferențele de personalitate și faceți-i pe copii să priceapă că acceptați aceste diferențe ca parte a individualității lor. Nu vorbiți în numele copiilor voștri.

Oferiți copiilor voștri cât de multe responsabilități adecvate vârstei lor ca să le sporiți simțul competitivității. Învățați-i deprinderile de recuperare din eșec. Trebuie să experimenteze și să învețe cum să stăpânească eșecul pentru a se simți capabili.

Încurajați prieteniile care dovedesc chimia potrivită. Încercați să nu-i încurajați să se împrietenească cu copii agresivi, manipulatori sau dominatori. Folosiți interpretarea de roluri pentru situații de interacțiune pe care le-ar putea considera jenante.

Încurați-i, dar nu-i siliți să aibă noi experiențe. Expuneți-i lumii atât de mult cât reușiți.

Ajutați-vă copiii să-și găsească rolurile lor în sânul familiei. Oferiți-le căi prin care să-și aducă o contribuție importantă pentru familie.

UITUCII

Ce îi îndeamnă

Pur și simplu uneori au alte lucruri în minte. Dar nu numai asta, dacă facem prea multe *în locul lor*, ei nu vor învăța să aibă responsabilități care să le ceară să-și amintească anumite lucruri. Și, pe urmă, toți uităm!

Consecințe logice

Dacă a uita devine un obicei, lăsați-i pe copii să suporte repercusiunile. De pildă, dacă ei uită să-și ia pachetul cu mâncare pentru școală de mai mult de două, trei ori pe an, nu-i cocoloșiți! Înștiințați pe cei de la școală să nu le împrumute bani de masă, ca să vadă cum este când ți-e foame. Acest lucru îi va ajuta să-și amintească data următoare.

Soluții de direcționare spre interior

Este normal să le arătați empatie: „Hei, îmi pare rău să aud că ai uitat să-ți faci tema pentru acasă. Și eu mă simțeam foarte frustrată când mi se mai întâmpla lucrul ăsta".

Nu-i lăsați pe copii să folosească vechiul „Am uitat" pentru a scăpa de lucruri pe care nu le place să le facă. Această eludare este o stratagemă gândită, care mai apoi le va hrăni concepțiile greșite.

Folosiți umorul: mergeți la cel mic și, fără un cuvânt, legați-i de degete mai multe ațe.

Folosiți întrebările: „Ce poți să faci să te ajuți pe tine să-ți amintești că ai teme de făcut pentru acasă?", „Ce se întâmplă când uiți să-ți faci o temă?", „Ce simți când se întâmplă asta?".

Folosiți descrieri imparțiale: „Se pare că nu ai nicio strategie ca să-ți amintești obligațiile pe care ți le-ai asumat în supravegherea fraților tăi. Poate că pot să te ajut spunându-ți cum fac eu să nu uit".

Folosiți alegeri: „Poți să încerci niște căi de autoorganizare ca să nu uiți să participi la întrunirile echipei, căci altfel va trebui să renunți de tot".

VĂICĂREALA

Ce îi îndeamnă

Copiii se văicăresc ca să manipuleze, ca să atragă atenția și ca să ne scoată din sărite. Unii se plâng pentru că se simt super-controlați și cred că nu sunt lăsați să-și spună părerea în chestiuni care sunt importante pentru ei. Alții se plâng pentru că funcționează. Obțin mereu ce vor.

Consecințe logice

Atunci când copiii voştri se plâng într-un mod neadecvat, cum ar fi: „Nu pot niciodată să ies cu prietenii mei. Eşti o mamă rea!", spuneţi-le că e limpede că nu sunt îndeajuns de maturi ca să pună problemele constructiv şi de o manieră politicoasă. Caz în care sunt prea imaturi şi să iasă cu prietenii.

Soluții de direcționare spre interior

Nu vă plângeţi voi tot timpul în faţa copiilor şi nici nu le vorbiţi pe un ton lipsit de respect. Altfel, vor interioriza concepţia că acestea sunt forme de comportament acceptabile.

Deprindeţi-vă copiii să înţeleagă că nu totul merge după cum vor ei. Învăţaţi-i alternative la plângeri, recompensând ceea ce spun:

Sally: *E aşa de plictisitor în familia asta. O urăsc.*
Mama: *„Mamă, mă poţi ajuta să găsesc modalităţi de petrecere a timpului liber?"*

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Dacă te plângi tot timpul, nu faci decât să-i enervezi pe oameni. E ultimul lucru care mă face să-ţi dau ceea ce vrei", „În familia noastră nu este îngăduit să te văicăreşti".

Oferiţi alegeri: „Când te vei opri din văicărit, atunci o să pot să te ascult să aflu ce vrei".

Învăţaţi-vă copiii să se concentreze pe soluţii, nu pe vină. Văicăreala este adesea modul lor de a proiecta vina.

Folosiţi umorul. Pe tonul cel mai oficial pe care-l puteţi lua, spuneţi ceva de genul: „Facem un anunţ din partea Sistemului de Transmitere a Plângerilor Naţionale. Reşedinţa familiei Webb a fost declarată zonă liberă de plângeri. Cei care vor încălca legea vor primi cele mai aspre pedepse".

Încercaţi să-i faceţi să comunice mai cooperant, făcând observaţii: „După câte văd, te plângi foarte mult. Dacă vrei să te ascult, trebuie să-mi vorbeşti mai constructiv şi să ai o atitudine pozitivă".

Folosiţi interpretarea de roluri în care să fiţi voi mai întâi, şi apoi ei cei care se plâng.

VANITATE

Ce îi îndeamnă

Copiii devin obsedaţi de înfăţişarea lor exterioară atunci când consideră că este esenţială pentru a fi acceptaţi de ceilalţi şi de ei înşişi. Din păcate, societatea le transmite mesajul că felul în care arată este mai important decât ce fel de fiinţă umană sunt ei.

Consecințe logice

Copiii care sunt vanitoşi sunt adesea îndepărtaţi de cei de-o vârstă cu ei. Să sperăm că înţeleg mesajul.

Soluții de direcționare spre interior

Minimalizaţi importanţa înfăţişării lor exterioare. În loc să le spuneţi ce drăguţ arată, scoateţi în evidenţă una dintre trăsăturile lor de caracter. Nu le cumpăraţi ultimele strigăte din modă, farduri extravagante şi alte lucruri care încurajează vanitatea.

Încercaţi să nu faceţi comentarii, negative sau pozitive, despre cum arată alţii la televizor, în filme, în public etc.

Folosiţi întrebările: „Oare în zilele noastre este aşa de mare presiunea pe înfăţişarea exterioară? Crezi că este bine sau rău?", „Ce părere ai despre cei care sunt preocupaţi din cale-afară de cum arată?".

Folosiţi descrieri imparţiale şi oferiţi informaţii: „Pari să fii atât de preocupată de cum îţi stă părul. Cei mai mulţi prieteni ai tăi sunt mai atenţi la cum arată ei decât la cum arăţi tu. În schimb, apreciază mai mult la ceilalţi compasiunea, cinstea, loialitatea şi altele la fel".

NOTĂ DIN PARTEA AUTOAREI

Vreau din tot sufletul să aud veşti de la cititorii mei, ca să pot şi eu învăţa de la ei cât au învăţat ei de la mine. Mult din ce voi auzi mă va ajuta să modelez conţinutul şi natura cărţilor mele viitoare. Mă puteţi contacta la medhus@earthlink.net. Site-ul meu: http://www.drmedhus.com.

UN SISTEM PE NIVELURI PENTRU ADOLESCENŢI

DEFINIŢIA NIVELURILOR

Nivelul 3:

Ai toate privilegiile, cum ar fi să ieşi cu prietenii, să dispui de toate lucrurile tale şi să ai telefon în cameră. Ora de culcare şi timpul de vorbit la telefon sunt extinse la treizeci de minute. Poţi să te aştepţi şi la alte avantaje-surpriză din partea unor părinţi fericiţi.

Nivelul2:

Pierzi privilegiile sociale, legate de prieteni, şi cele privitoare la telefon (inclusiv mobilul). Poţi să asculţi muzică, să te uiţi la televizor, să foloseşti computerul, să joci jocuri video, să te joci afară, să tragi un pui de somn, să te scalzi, să desenezi etc. Dar toate în anumite limite de timp stabilite, universal valabile.

Nivelul 1:

Toate privilegiile sunt suspendate. Poţi să faci destul de puţin în afara temelor pentru şcoală: să citeşti şi să ieşi prin preajma casei. Acest lucru înseamnă că nu poţi face nimic din ce-ţi place: să mergi cu bicicleta, să moţăi, să mănânci desertul sau gustări, să te scalzi, să desenezi, să te joci cu ale tale, să faci excursii, să ai discuţii lungi cu cei din casă etc.

REGULI:

- VEI ÎNCEPE FIECARE ZI LA NIVELUL 3. Există o singură excepţie la regula aceasta: Dacă abaterea are loc după ora opt seara, retrogradarea se aplică de a doua zi dimineaţă.
- Oricare dintre abaterile de mai jos te va retrograda la nivelul imediat următor (de la nivelul 3 la nivelul 2 şi de la nivelul 2 la nivelul 1).
- *Noi* vom decide dacă retrogradarea va avea loc. Decizia nu-ţi aparţine.

ABATERI:

- Lipsă de respect, ripostă (în funcţie de intensitate şi frecvenţă).
- Ţipat, strigat (istericale verbale).
- Înjurat (în funcţie de intensitate şi frecvenţă).
- Bătăi cu fraţii (în funcţie de intensitate şi frecvenţă).
- Loviri sau alte forme de riposte fizice.
- Cruzime.
- Lipsă de onestitate.
- Abuz de privilegii (telefon, program etc.).
- Neîndeplinirea responsabilităţilor acasă sau la şcoală.

Bibliografie selectivă pentru ediţia în limba română

Copilul nostru de zi cu zi – din leagăn la şcoala primară, autor Francine Ferland, editura Aramis, Bucureşti, 2011.

Dizabilităţile legate de învăţare – explicate de la A la Z, autori dr Corinne Smith, Lisa Strick, editura Aramis, Bucureşti, 2011.

Educă-ţi pozitiv copilul – oferă ce vrei să primeşti, autor dr Tania Byron, editura Aramis, Bucureşti, 2009.

Ghidul adolescentului pe înţelesul părinţilor, autor dr Stephane Clerget, editura Aramis, Bucureşti, 2011.

Părinţi consecvenţi, copii fericiţi – educarea copiilor prin metoda consecinţelor naturale şi funcţionale, autori Pilar Sánchez, Ester López, Yolanda Hijazo, editura Aramis, Bucureşti, 2009.

Să înţelegem ADHD – deficitul de atenţie însoţit de tulburare hiperkinetică, autori dr Cristopher Green, dr Kit Chee, editura Aramis, Bucureşti, 2009.

Să înţelegem autismul – tot ceea ce trebuie să ştiţi despre diagnosticare, tratament, adaptare la situaţia existentă şi vindecare, autor Karen Siff Exkorn, editura Aramis, Bucureşti, 2009.

Uşor de iubit, greu de disciplinat – cele 7 abilităţi de bază pentru a transforma conflictul în cooperare, autor Becky A. Bailey, editura Aramis, Bucureşti, 2011.

Părinţi implicaţi – părinţii şi copiii învaţă împreună, autori Garry Burnett, Kay Jarvis, editura Aramis, Bucureşti, 2013.

Află cum gândeşte copil tău – ajută-l să fie încrezător şi fericit, autor Stephen Briers, editura Aramis, Bucureşti, 2013.

Ajută-ţi copilul preşcolar să descopere plăcerea de-a învăţa, autor John Bowman, editura Aramis, Bucureşti, 2013.

Eşti primul profesor al copilul tău – şapte ani de-acasă, autor Rahima Baldwin, editura Aramis, Bucureşti, 2013.

O ispravă de copil – importanţa jocului şi a fanteziei, autor Vivian Gussin Paley, editura Aramis, Bucureşti, 2013.

Unde s-a ascuns fetiţa mea? Protejează copilăria fiicei tale, autor Tanith Carey, editura Aramis, Bucureşti, 2013.

Yoga zoo – jocuri pentru copiii mici, autor Helen Purperhart, editura Aramis, Bucureşti, 2013.

Călăuza părinţilor în educarea copiilor, autor Anton Moisin, editura Aramis, Bucureşti, 2010.

Mami! Tati! Joacă-te cu mine! (carte cu DC audio cadou), autor Mirela Retegan, editura Aramis, Bucureşti, 2010.

Meseria de părinte – ediţia a II-a revizuită şi adăugită, autori Ioan Dolean, Dorian Dacian Dolean, editura Aramis, Bucureşti, 2009.